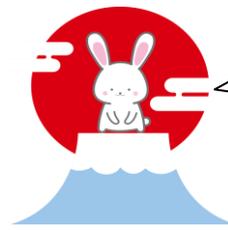


令和5年度



1月 ぱくぱく



◎今年も給食をおいしく食べてくれてありがとう！

来年も美味しい給食を作るように努めますのでどうぞよろしくお願ひいたします★

- 給食に取り入れた旬の食材は、『ほうれんそう・ブロッコリー・だいこん』です。
- 3歳未満児は17日と29日が味付きご飯です。そのほかの日は白ご飯になっています。3歳以上児のご飯も白ご飯が理想的です。毎日味付きご飯にならないようにしましょう！

曜日	メニュー			きゅうしょくのざいりょう			家でとりた食物	
	3才未満児 朝おやつ	おひるの きゅうしょく	みんなの おやつ	エネルギーになるもの (きいろ)	ちやにくになるもの (あか)	びょうきをやっつけるもの (みどり)		
5	金	おかし	ポークビーンズ きりほしだいこんのいために パン缶	コーンむすび	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく たいす さつまあげ	たまねぎ にんじん グリーンピース きりほしだいこん パン缶	魚類 海藻類
9	火	ハナナ	きのこオムレツ かりこりいりこ (あおのり) ハンサンスー みかん缶	きなこふラスク	あぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら	たまご とりひきにく クリーム ツナ いりこ	しめじ えのき たまねぎ にんじん あおのり きゅうり みかん缶	大豆製品 いも類
10	水	マカロニの あべかわ	ぶたのしょうがいため レタス マカロニサラダ パン缶	かぼちゃのスコーン	あぶら マカロニ マヨネーズ	ぶたにく ハム たまご	しょうが レタス たまねぎ きゅうり にんじん パン缶	根菜類 魚類
11	木	チョコっと フレンチ	とうふのにくみそグラタン ゆでじゃが ひじきのちゅうかあえ もも缶	ムースゼリー	マヨネーズ さとう じゃがいも ごまあぶら ごま	とうふ ぶたひきにく みそ ハム	しそ あおのり ひじき にんじん きゅうり とうもろこし もも缶	卵類 葉菜類
12	金	ジャムヨーグルト	さかなのトマトソースかき ゆでえだまめ こまつなじゃこにびたし ハナナ	ブリッツ	バター マヨネーズ ばんこ さとう	さかな しらす	たまねぎ トマトソース にんにく パセリ えだまめ こまつな もやし にんじん ハナナ	きのこ類 肉類
15	月	じゃがバター	ぶりぶりちゅうかいため しらあえ パン缶	マシュマロ コーンフレークバー	ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ ごま	とりにく うずらたまご とうふ	にんにく しょうが こんにゃく たまねぎ たけのこ しんじけ にんじん ピーマン ほうれんそう しめじ パン缶	いも類
ご命日 16	火	ビスケット	とうふステーキ (きのこソース) きんぴらごぼう もも缶	ハナナ オレンジ	はくりきこ あぶら バター ごま ごまあぶら さとう	とうふ さつまあげ	えのき しんじけ しめじ にんにく えだまめ ごぼう にんじん もも缶	魚類 海藻類
17	水	やきぶがし	ぶりだいこん コーンポテトサラダ りんご (3未:ゆかりごまん)	くろまめマフィン	さとう じゃがいも マヨネーズ	さかな ハム	だいこん しょうが とうもろこし いんげん パプリカ りんご	肉類 大豆製品
18	木	パンディング	とりにくのスパイスやき ゆでえだまめ ブロッコリーとえびのマヨサラダ みかん缶	ココアゼリー	マヨネーズ	とりにく たまご えび	しょうが えだまめ ブロッコリー みかん缶	野菜類 いも類
おとき 19	金	おかし	けんちょう みそしる こもくひじき ごまハニーポテト いちご	あんぱん	さとう あぶら さつまいも バター ごま	とうふ あぶらあげ みそ たいす	だいこん にんじん かぶ しんじけ ねぎ ひじき こんにゃく いんげん いちご	魚類 きのこ類
22	月	ハタートースト	ぶたにくのさっぱりいため レタス ほうれんそうのなめたけあえ パン缶	たこやき	あぶら さとう	ぶたにく	もやし ピーマン パプリカ うめほし レタス ほうれんそう にんじん きゃべつ えのき パン缶	大豆製品 海藻類
誕生会 23	火	フルーチェ	★ おたのしみランチ ★					
24	水	ハナナ	とりにくのバーベキューソース ゆできゃべつ おまめとれんこんサラダ みかん缶	うめほしむすび	ごまあぶら マヨネーズ ごま さとう	とりにく たいす	りんご にんにく しょうが きゃべつ れんこん みかん缶	葉菜類 肉類
25	木	ごへいもち	さかなのみそてりやき ゆでえだまめ だいこんのごますあえ もも缶	おからクッキー	さとう ごま ごまあぶら	さかな みそ	ねぎ えだまめ だいこん にんじん もも缶	根菜類 大豆製品
26	金	やきぶがし	チキンカレー かぼちゃのあまからに キャベツのしおこんぶサラダ オレンジ	チョコパン	じゃがいも あぶら さとう	とりにく とりひきにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく かぼちゃ きゃべつ しおこんぶ きゅうり れもんじる オレンジ	きのこ類 卵類
29	月	あべかわもち	キッシュ かりこりいりこ おからサラダ もも缶 (3未:わかめごまん)	りんご ハナナ	さとう ごま あぶら マヨネーズ	たまご チーズ クリーム ベーコン いりこ おから ツナ とうにゅう	ブロッコリー たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし もも缶	いも類 肉類
30	火	かぼちゃの チーズやき	とりにくのトマトクリームに ゆでじゃが ツナのりナムル みかん缶	こくとうむしパン	はくりきこ バター じゃがいも ごまあぶら	とりにく クリーム ツナ	にんにく にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ パセリ こまつな もやし のり みかん缶	海藻類 魚類
31	水	ぎょうざの かわピザ	さかなのさっぱりあますソース ゆでえだまめ きのこスパゲティ パン缶	とうふドーナツ	かたくりこ あぶら さとう スパゲティ バター	さかな ベーコン	たまねぎ えだまめ しめじ えのき にんじん パン缶	大豆製品 葉菜類

*みんなのおやつで毎日牛乳を100ml飲みます。

2023年12月22日 社会福祉法人 百華児童苑 嘉川保育園