

令和5年度



# ぱくぱく



- 給食に取り入れた旬の食材は・・・『ほうれんそう・こまつな・ブロッコリー・だいこん・にんじん』です。
- 3歳未満児は7日と20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)		
1	木	カルシウムラスク	にくじゃが ほうれんそうのソテー りんご	レモンケーキ	じゃがいも あぶら さとう	ぶたひきにく ベーコン	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく ほうれんそう とうもろこし りんご	魚類 きのこと類
2	金	バナナ	とりにくのみそからめやき レタス ちゅうかサラダ みかん缶	おかかむすび	はるさめ ごま ごまあぶら さとう	とりにく みそ ツナ	レタス きゅうり きゃべつ にんじん みかん缶	卵類 海藻類
5	月	ももヨーグルト	とうふのキッシュ ゆでえだまめ ひじきサラダ パイン缶	ラスク	ごま	とうふ ベーコン たまご クリーム チーズ ツナ マヨネーズ	ほうれんそう しめじ えだまめ ひじき きゃべつ にんじん きゅうり パイン缶	魚類 いも類
6	火	ごへいもち	さつまじる ツナごまきゅうり たらこスリザティ もも缶	いちごミルクむしパン	さつまいも ごま ごまあぶら スリザティ あぶら バター	とりにく あぶらあげ ツナ たらこ	しいたけ きゃべつ えのき ねぎ きゅうり しめじ にんにく のり もも缶	卵類 果物
7	水	パンフディング	ぶりのてりやき ポテトサラダ キウイフルーツ (3未:あおなごはん)	レーズンクッキー	じゃがいも マヨネーズ	ぶり ハム たまご	しょうが あかピーマン きゅうり キウイフルーツ	大豆製品 葉菜類
8	木	スイートポテト	えびマカロニグラタン かりこりいりこ くらげとだいにんのサラダ みかん缶	メロンパン	マカロニ あぶら こむぎこ バター さとう ごま ごまあぶら	えび とりにく きゅうりにゅう チーズ いりこ くらげ ハム	マッシュルーム パセリ だいこん きゅうり みかん缶	卵類 葉菜類
9	金	フルーツ ヨーグルト	カレーうどん さといものともえあえ ちしゃなます パイン缶	たきこむすび	うどん あぶら さといも ごま さとう	ぶたひきにく みそ ツナ	たまねぎ にんじん ほうれんそう えのき しめじ にんにく サニーレタス パイン缶	卵類 海藻類
13	火	あべかわもち	さけのタルタルソース ゆでじゃが エリンギとベーコンのバターソテー もも缶	とうにゅうパンナコッタ	マヨネーズ じゃがいも マカロニ バター	さけ たまご ベーコン	たまねぎ パセリ レモンじる あおのり エリンギ ほうれんそう もも缶	大豆製品 果物
14	水	ラスク	スペインふうオムレツ ゆでえだまめ スリザティサラダ オレンジ	チョコマフィン (ハートつき♡)	バター じゃがいも スリザティ マヨネーズ	たまご ベーコン チーズ ぎゅうにゅう ハム	ブロッコリー にんじん たまねぎ えだまめ レタス きゅうり うめし オレンジ	魚類 海藻類
涅槃会 15	木	じゃがバター	とりにくのポテトフレークやき レタス ブロッコリーのかおりあえ パイン缶	きなこプリン	マヨネーズ ポテトフレーク ごまあぶら	とりにく かつおぶし	レタス ブロッコリー パイン缶	卵類 きのこと類
ご命日 16	金	おかし	こうやどうふカツ ゆできゃべつ ごもくひじき もも缶	オレンジ バナナ	こむぎこ ばんこ あぶら さとう	こうやどうふ チーズ たまご あぶらあげ だいず	きゃべつ ひじき こんにゃく さやいんげん にんじん もも缶	魚類 いも類
19	月	かぼちゃの チーズやき	クリームシチュー こまつなのごまあえ だいこんとツナのにもも みかん缶	にんじんのカップケーキ	じゃがいも あぶら ごま さとう	とりにく しらす ツナ	にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ こまつな もやし だいこん みかん缶	大豆製品 果物
20	火	やきぶかし	マーボーどうふ ハンサンスー バナナ (3未:わかめごはん)	フランスパンせんべい	かたくりこ はるさめ さとう ごまあぶら ごま	とうふ ぶたひきにく えび ハム	たまねぎ ねぎ えだまめ しょうが にんにく しいたけ にんじん きゅうり バナナ	卵類 海藻類
誕生会 21	水	ジャムヨーグルト	♡ おたのしみランチ ♡	クリームパン				
22	木	シュガーバター トースト	おからのキッシュ かりこりいりこ まめとりんごのサラダ パイン缶	カルピスゼリー	バター さとう ごま あぶら じゃがいも マヨネーズ	おから ベーコン たまご チーズ クリーム きゅうにゅう いりこ だいず ハム	ほうれんそう たまねぎ りんご いんげん パイン缶	海藻類 果物
26	月	マカロニの あべかわ	ちゅうかふうローストチキン ゆできゃべつ ごぼうサラダ オレンジ	ジャムサンド	ごまあぶら さとう マヨネーズ ごま	とりにく ツナ	たまねぎ しょうが にんにく きゃべつ ごぼう にんじん きゅうり オレンジ	卵類 きのこと類
27	火	ぎょうざの かわピザ	さかなのマーメレードやき ゆでえだまめ さっぱりおからサラダ キウイフルーツ	スノーボールクッキー	さとう	さけ おから ツナ とうにゅう	えだまめ とうもろこし にんじん キウイフルーツ	卵類 いも類
28	水	バナナ	おでん かぼちゃのクリーミーサラダ パイン缶	ココアむしパン	マヨネーズ	うずらたまご さつまあげ ウィンナー えび クリーム	だいこん しらたき かぼちゃ たまねぎ きゅうり パイン缶	大豆製品 葉菜類
29	木	フルーチェ	レバーのマリアナスソース レタス もやしのちゅうかあえ もも缶	りんご オレンジ	かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	ぶたレバー ハム	しょうが レタス もやし きゅうり もも缶	魚類 きのこと類

\*みんなのおやつで毎日牛乳を100ml飲みます。