

令和5年度



ぱくぱく

- 今月は「年長さんのリクエストメニュー」です！太字がリクエストメニューです。
- また、年長さんは7日にスペインの伝統的な料理【バリエア】を作ります。ご飯は持ってこなくて良いです。
- 3歳未満児は6日と26日が味付きご飯です。その他の日は白ご飯になっています。
- 13日はお弁当箱におかずを詰めます。3歳以上児はおにぎりをお弁当箱に入れてきてください。

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歳未満児 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)	ちやくになるもの (あか)	びょうきをやっつけるもの (みどり)		
1	金	おかし	♡おたのしみランチ♡	おかし				
4	月	バナナ	とりにくのバーベキューソース ゆできゃべつ こまつなのこびたし パイン缶	アメリカンマフィン	ごまあぶら さとう	とりにく しらす あぶらあげ	りんご にんにく しょうが きゃべつ こまつな はくさい にんじん パイン缶	魚類 卵類
5	火	チーズトースト	★ニコニコえんそく★	ムースゼリー				
6	水	フルーチェ	コーンフレークチキン ゆできゃべつ わふうサラダ バナナ (3未:ゆかりごはん)	おちゃクッキー	マヨネーズ コーンフレーク パンこ ごま ごまあぶら	とりにく ツナ かつおぶし とうふ	きゃべつ きゅうり にんじん もやし バナナ	野菜類 海藻類
スペイン 7	木	あべかわもち	スペインふうオムレツ ゆでえだまめ ピーマンとウィンナーのいためもの みかん缶	チュロス	バター じゃがいも さとう ごま あぶら	たまご ベーコン チーズ ぎゅうにゅう ウィンナー	ブロッコリー にんじん たまねぎ ピーマン えだまめ みかん缶	大豆製品 肉類
8	金	じゃがバター	さかなのマヨネーズやき ブロッコリーのかおりあえ ごもくひじき もも缶	ミルクポーロ	マヨネーズ あぶら さとう ごまあぶら	さかな あぶらあげ だいず かつおぶし	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし パセリ ブロッコリー ひじき こんにゃく さやいんげん にんじん もも缶	肉類 いも類
11	月	ジャムヨーグルト	とりのからあげ レタス あますにんじん パイン缶	うめほしおむすび	かたくりこ さとう	とりにく ツナ	レタス にんじん たまねぎ パイン缶	野菜類 きのご類
12	火	やきぶかし	ホイコーロー きりほしたいこんのちゅうかあえ みかん	カルシウムラスク	さとう あぶら ごまあぶら	ふたにく みそ ツナ	きゃべつ ピーマン だけのこ ねぎ にんじん もやし にんにく しょうが きりほしたいこん こまつな みかん	大豆製品 海藻類
ピクニック 13	水	ゆでさつまいも	♪おたのしみべんとう♪	クリームパン				
14	木	ごへいもち	ハンバーグ ゆできゃべつ スイゲティサラダ パイン缶	チョコスコーン	ぱんこ さとう スイゲティ マヨネーズ	ぎゅうひきにく あいびきにく たまご ぎゅうにゅう ハム	たまねぎ きゃべつ レタス きゅうり にんじん うめほし パイン缶	魚類 きのご類
15	金	ラスク	チキンカレー わかピーあえ かまぼこのらくめに もも缶	バナナ オレンジ	じゃがいも あぶら さとう	とりにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく ピーマン もやし わかめ かまぼこ もも缶	卵類 大豆製品
18	月	チョコっと フレンチ	かたたまふうオムレツ コーンポテトサラダ みかん缶	まっちゃんのプラマンジェ	あぶら さとう かたくりこ じゃがいも マヨネーズ	たまご かにかま ハム	しめじ にんじん たまねぎ えだまめ とうもろこし さやいんげん パプリカ みかん缶	肉類 海藻類
19	火	マカロニの あべかわ	とうふのにくみそグラタン ゆでじゃが こまつなのごまあえ バナナ	ココアシュガートースト	マヨネーズ さとう じゃがいも さとう ごま	とうふ ふたひきにく みそ	しそ あおのり こまつな にんじん しめじ バナナ	根菜類 魚類
21	木	ぎょうざの かわピザ	さかなのさいきょうづけ ゆでえだまめ こうはくサラダ みかん	あんぱん	さとう マヨネーズ ごま	さかな みそ ハム	えだまめ だいこん にんじん みかん	いも類 野菜類
22	金	ももヨーグルト	とりにくのさっぱりやき ゆできゃべつ やきビーフン パイン缶	おかし	さとう ビーフン あぶら ごまあぶら	とりにく ふたにく	しょうが きゃべつ たまねぎ にんじん ピーマン しだいけ パイン缶	卵類 海藻類
25	月	みかん	やきそば だいこんのごますあえ もも缶	こくとうのふうラスク	ちゅうかめん あぶら ごま さとう ごまあぶら	ふたにく	たまねぎ にんじん きゃべつ あおのり だいこん もも缶	きのご類 魚類
26	火	ジャムサンド	もずくとむぎのスープ ブロッコリーのかおりあえ きりほしたいこんのいため オレンジ (3未:あおなごはん)	わかめむすび	おしむぎ ごまあぶら あぶら	ベーコン たまご かつおぶし さつまあげ	もずく たまねぎ にんじん えのき ねぎ とうもろこし ブロッコリー きりほしたいこん オレンジ	肉類 いも類
27	水	かまぼこの チーズやき	ふたのしょうがいため レタス ベーコンポテト パイン缶	とうにゅうゼリーの くろみつがけ	あぶら バター じゃがいも	ふたにく ベーコン	しょうが レタス たまねぎ パセリ パイン缶	野菜類 卵類
28	木	バナナ	とりにくのケチャップに ゆでじゃが さっぱりおからサラダ キウイフルーツ	しおパン	はくりきこ さとう じゃがいも さとう	とりにく おから ツナ とうにゅう	あおのり きゅうり とうもろこし にんじん キウイフルーツ	葉菜類 きのご類

*みんなのおやつで毎日牛乳を100ml飲みます。