令和６年度 9月 ぱくぱく

●給食に取り入れた旬の食材は・・・・『さけ・かぼちゃ・しいたけ・なし』です。
●3歳未満児は９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			家でとりたい食べ物
		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）	
2	月	ぎょうざの かわピザ	ごもくたまごとじ　おからサラダ　オレンジ	さんかくチーズパン	さとう　じゃがいも　マヨネーズ あぶら	あぶらあげ　しらす　たまご　おから ツナ　とうにゅう	しいたけ　たまねぎ　しめじ　にんじん　ねぎ きゅうり　とうもろこし　オレンジ	肉類　野菜類
3	火	ごへいもち	もちごめシューマイ　ゆできゃべつ　にんじんサラダ パイン缶	レモンクッキー	かたくりこ　もちごめ マヨネーズ　ごま	ぶたひきにく　たまご　ツナ	ねぎ　しょうが　きゃべつ　にんじん　たまねぎ パイン缶	海藻類　果実類
4	水	スイートポテト	とりのデミふうにこみ　こふきいも　ナポリタン キウイフルーツ	うめぼしむすび	じゃがいも　はくりきこ　さとう スパゲティ　あぶら	とりにく　クリーム　ベーコン	たまねぎ　マッシュルーム　パセリ　ピーマン にんじん　キウイフルーツ	卵類　魚類
5	木	バタートースト	さけのタルタルソース　ゆでえだまめ　しらあえ バナナ	ココアゼリー	マヨネーズ　ごま　さとう	さけ　たまご　とうふ	パセリ　レモンじる　にんじん　えだまめ ほうれんそう　しめじ　こんにゃく　バナナ	いも類　肉類
6	金	ももヨーグルト	とうふとひじきのつくね　レタス おまめとりんごのいろどりサラダ　みかん缶	あすきむしパン	パンこ　さとう　じゃがいも マヨネーズ	とうふ　とりひきにく　だいず　ハム	ひじき　たまねぎ　レタス　りんご　いんげん えだまめ　みかん缶	きのこ類　果実類
9	月	マカロニの あべかわ	もずくとむぎのスープ　かぼちゃのミルクに きゃべつのしおこんぶサラダ　もも缶 （3未：わかめごはん）	グレープフルーツ ぶどう	おおむぎ　バター　さとう	ベーコン　たまご　ぎゅうにゅう	もずく　たまねぎ　にんじん　えのき　ねぎ とうもろこし　かぼちゃ　きゃべつ　しおこんぶ きゅうり　レモンじる　もも缶	いも類　魚類
10	火	かぼちゃの チーズやき	コーンフレークチキン　ゆでえだまめ こまつなのごまあえ　バナナ	あんパン	マヨネーズ　コーンフレーク パンこ　さとう　ごま	とりにく	えだまめ　こまつな　にんじん　しめじ　バナナ	野菜類　卵類
11	水	チョコっと フレンチ	あかうおのトマトソースグラタン　ひじきのサラダ オレンジ	とうにゅうゼリーの くろみつかけ	マカロニ　ごま　マヨネーズ	あかうお　チーズ　かにかま	パセリ　ひじき　きゅうり　とうもろこし オレンジ	根菜類　肉類
12	木	フルーチェ	とうふステーキ（きのこソース）　もやしナムル キウイフルーツ	ごまハニーポテト	はくりきこ　あぶら　バター ごま　ごまあぶら	とうふ	えのき　しいたけ　しめじ　にんにく　えだまめ もやし　きゅうり　しおこんぶ　キウイフルーツ	魚類　海藻類
13	金	ジャムサンド	ビーフカレー　ツナごまきゅうり きりぼしだいこんサラダ　パイン缶	ココアふがし	じゃがいも　あぶら　ごま ごまあぶら　マヨネーズ	ぎゅうにく　ツナ　ハム	たまねぎ　にんじん　にんにく　ほうれんそう きゅうり　きりぼしだいこん　きゅうり　パイン缶	きのこ類　卵類
17	火	パンプディング	マーボーなす　シーフードサラダ　バナナ	コーンむすび	あぶら　ごまあぶら　さとう かたくりこ	ぶたひきにく　みそ	なす　しめじ　にんじん　たまねぎ　にんにく しょうが　ねぎ　えび　いか　とうもろこし わかめ　バナナ	いも類　魚類
18	水	やきふがし	かにたまふうオムレツ　かりこりいりこ はるさめサラダ　オレンジ	レーズンクッキー	あぶら　さとう　かたくりこ ごま　はるさめ　マヨネーズ	たまご　かにかま　いりこ　ハム	しめじ　にんじん　たまねぎ　えだまめ　きゅうり オレンジ	大豆製品
19	木	あべかわもち	ぶたにくのごまみそダレ　レタス ピーマンのきんぴら　なし	フルーチェ	ごま　さとう　ごまあぶら	ぶたにく　みそ　さつまあげ	たまねぎ　レタス　ピーマン　パプリカ　なし	きのこ類　野菜類
誕生会 20	金	おかし	♪　おたのしみランチ　♪	メロンパン				
24	火	フルーツ ヨーグルト	ハンバーグ　ゆできゃべつ こまつなとベーコンのいためもの　もも缶	まっちゃミルクかんてん	パンこ　さとう　バター	ぎゅうひきにく　ぶたひきにく　たまご ぎゅうにゅう　ベーコン	たまねぎ　きゃべつ　こまつな　にんじん　もも缶	海藻類　魚類
25	水	ビスケット	とりにくのマーマレードやき　ゆでえだまめ ひじきのちゅうかあえ　グレープフルーツ	フランスパンせんべい	ごまあぶら　さとう　ごま	とりにく　ハム	えだまめ　ひじき　にんじん　きゅうり とうもろこし　グレープフルーツ	根菜類　いも類
26	木	チーズトースト	さかなのきのこあんかけ コーンポテトサラダ　キウイフルーツ	オレンジゼリー	かたくりこ　あぶら　じゃがいも マヨネーズ	さかな　ハム	えのき　しめじ　しいたけ　にんじん　えだまめ とうもろこし　いんげん　パプリカ　キウフルーツ	大豆製品　肉類
27	金	バナナ	ひじきいりたまごやき　かりこりいりこ（あおのり） チャプチェ　みかん缶	ほうれんそうの カップケーキ	あぶら　さとう　ごま　はるさめ ごまあぶら	とりひきにく　クリーム　たまご いりこ　ぎゅうにく	ひじき　にんじん　たまねぎ　あおのり　しょうが にんにく　たけのこ　しいたけ　ほうれんそう みかん缶	果実類　魚類
30	月	じゃがバター	やさいラーメン　ブロッコリーのかおりあえ きりぼしだいこんのいために　パイン缶	なし ぶどう	ちゅうかめん　ごまあぶら あぶら	ぶたにく　かつおぶし　さつまあげ	きゃべつ　にんじん　たまねぎ　しめじ　ねぎ とうもろこし　ブロッコリー　きりぼしだいこん パイン缶	海藻類　卵類

＊みんなのおやつで毎日牛乳を100ｍｌ飲みます。

令和６年８月30日　社会福祉法人　百華児童苑　嘉川保育園