

ぱくぱく

平成27年度 1月

☆お知らせ☆

●給食に取り入れた旬の食材は・・・

『ぶり・ごぼう・れんこん・大根・ねぎ・白菜・小松菜・ほうれん草・みかん』です。

●3歳未満児は25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。

以上見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!

日	曜日	メニュー			きゅうしょくのさいりょう			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	火	バナナ	ポークビーンズ/春雨サラダ/みかん缶	クッキー	じゃがいも あぶら さとう はるさめ マヨネーズ	ふたにく たいす ハム	たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり みかん缶	魚類 葉菜類
6	水	バタートースト	魚のみぞれ和え/茹できゃべつ/ごぼうサラダ/パイン缶	外郎	かたくりこ あぶら マヨネーズ ごま	さば ツナ	しょうが だいこん きゃべつ ごぼう にんじん きゅうり パイン缶	肉類 きのこと類
7	木	ジャムヨーグルト	中華風ローストチキン/レタス/マカロニサラダ キウイフルーツ	ツナマヨサンド	ごまあぶら ごま マカロニ マヨネーズ	とりにく ハム たまご	しょうが にんにく たまねぎ レタス きゅうり にんじん キウイフルーツ	大豆製品 いも類
8	金	焼きふかし	カレーうどん/わかび和え/かぼちゃのふくめ煮 /もも缶	豆乳バナコッタ	うどん あぶら さとう	ふたひきにく	にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう えのき しめじ ピーマン もやし わかめ かぼちゃ もも缶	魚類 果物
12	火	マカロニのあべかわ	赤魚のトマトソースグラタン/茹で枝豆/シーフード サラダ/みかん缶	おからのパウンドケーキ	マカロニ あぶら	あかうお チーズ えび いか こなチーズ	パセリ えだまめ きゅうり とうもろこし わかめ みかん缶	卵類 野菜類
13	水	じゃがりター	豆腐のキッシュ/かりこりいりこ/小松菜の煮ひたし /みかん	おかかむすび	あぶら さとう ごま	とうふ ベーコン たまご クリーム スキムミルク チーズ いりこ しらす	ほうれんそう しめじ こまつな はくさい にんじん みかん	肉類 いも類
14	木	ラスク	コーンフレークチキン/茹できゃべつ/コーンポテト サラダ/パイン缶	バナナ/りんご	マヨネーズ コーンフレーク ばんこ じゃがいも	とりにく こなチーズ ハム	きゃべつ とうもろこし さやいんげん あかピーマン パイン缶	魚類 大豆製品
15	金	フルーチェ	けんちょう/味噌汁/五目ひじき/ごまハニーポテト /いちご	ジャムパン	あぶら さとう さつまいも バター はちみつ 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 さやいんげん いちご	乳製品 葉菜類
18	月	吾平餅	あいしょう汁/梅肉れんこん/焼きピーマン/みかん 缶	お茶クッキー	さつまいも はるさめ あぶら ごま マヨネーズ ピーマン ごまあぶら	ベーコン みそ きゅうにゅう ツナ ふたにく	にんじん たまねぎ ねぎ れんこん うめぼし ピーマン しんじけ みかん缶	大豆製品 海藻類
19	火	バナナ	根菜のごまだれ煮/おからサラダ/もも缶	カルピスゼリー	さといも あぶら ごま さとう マヨネーズ	とりにく おから ツナ とうにゅう	にんじん れんこん だいこん ごぼう こんにゃく さやいんげん きゅうり とうもろこし もも缶	卵類 きのこと類
20	水	かぼちゃのチーズ 焼き	焼き鮭(タルタルソース)/ほうれん草のソテー/ オレンジ	お豆腐ドーナツ	マヨネーズ あぶら	さけ たまご ベーコン	たまねぎ パセリ ほうれんそう とうもろこし にんじん オレンジ	肉類 いも類
誕生会 21	木	お菓子	おたのしみランチ		三角チーズパン			
22	金	マカロニのあべかわ	ビーフカレー/ピーマンのじゃこ炒め/大根とツナ の煮もの/グレープフルーツ	ココア蒸しぱん	じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにく しらす ツナ	にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう ピーマン だいこん グレープフルーツ	卵類 大豆製品
25	月	桃ヨーグルト	かに玉風オムレツ/鶏肉とカシューナッツの炒めもの /パイン缶 (3才:わかめご飯)	にんじんのカップケーキ	あぶら かたくりこ さとう カシューナッツ ごまあぶら	たまご かこかま とりにく	しめじ にんじん たまねぎ えだまめ しょうが にんにく ピーマン パイン缶	大豆製品 葉菜類
26	火	お菓子	豆腐の肉味噌グラタン/スバゲティサラダ/バナナ	黒糖のふラスク	マヨネーズ さとう スバゲティ	とうふ ふたひきにく みそ ハム	しそ レタス きゅうり にんじん うめぼし バナナ	魚類 野菜類
27	水	ジャムサンド	チキンチキンごぼう/ひじきの中華和え/みかん缶	レーズンクッキー	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	とりにく ハム	ごぼう ピーマン あかピーマン きいろピーマン ひじき にんじん きゅうり とうもろこし みかん缶	魚類 果物
28	木	ぎょうざの皮ピザ	味噌煮込みうどん/チャプチェ/じゃがいもごま煮 /キウイフルーツ	クリームパン	うどん はるさめ あぶら ごま ごまあぶら さとう じゃがいも	とりにく なると みそ きゅうにく	ごぼう にんじん こんにゃく しんじけ ねぎ しょうが にんにく たけのこ ほうれんそう キウイフルーツ	卵類 海藻類
29	金	あべかわ餅	ぶり大根/かぼちゃのクリーミーサラダ/もも缶	りんご/オレンジ	さとう マヨネーズ	ぶり えび クリーム	しょうが だいこん かぼちゃ たまねぎ きゅうり もも缶	肉類 大豆製品

*みんなのおやつで毎日牛乳を100ml飲みます。

平成27年12月18日 社会福祉法人 百華児童苑 嘉川保育園