

ぱくぱく

平成27年度 2月

☆お知らせ☆

●給食に取り入れた旬の食材は・・・

『わかさぎ・ごぼう・れんこん・大根・白菜・小松菜・ほうれん草・ブロッコリー・いちご』です。

●3歳未満児は12・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。

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	月	バナナ	豆腐のミートグラタン/茹で枝豆/小松菜とベーコンの炒め物/みかん	ハニートースト	さとう ごまぎこ パター ばんこ	とうふ ぶたひきにく きゅうにゅう こなチーズ ベーコン	にんじん たまねぎ ピーマン パセリ えだまめ こまつな みかん	魚類 いも類
2	火	焼き菓子	薩摩汁/牛肉とごぼうのきんぴら/ブロッコリーの 香り和え/パン缶	アメリカンマフィン	さつまいも ごまあぶら さとう ごま	とりにく あぶらあげ きゅうにく かつおぶし	きゃべつ しんじけ えのき ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく ブロッコリー パイン缶	卵類 果物
3	水	ジャムヨーグルト	鶏の照り焼き/レタス/里芋サラダ/バナナ	きなこプリン	さといも マヨネーズ	とりにく ハム ミックスビーンズ	レタス きゅうり バナナ	大豆製品 野菜類
4	木	バタートースト	肉じゃが/大根サラダ/みかん缶	抹茶ミルク蒸しぱん	じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ	ぶたひきにく かにかま	にんじん たまねぎ さやいんげん しらたき だいこん きゅうり みかん缶	魚類 海藻類
5	金	マカロニのあべかわ	鮭のマーメレード焼き/梅肉れんこん/五目ひじき /もも缶	チョコパン	ごま マヨネーズ あぶら さとう	さけ ツナ あぶらあげ たいす	れんこん うめぼし ひじき こんにゃく にんじん さやいんげん もも缶	肉類 きのご類
8	月	ホットケーキ	鶏肉の五目煮/おからサラダ/パン缶	サクサクかぼちゃクッキー	あぶら マヨネーズ	とりにく たいす おから ツナ とうにゅう	だいこん にんじん しんじけ こんにゃく はくさい きゅうり とうもろこし パイン缶	卵類 いも類
9	火	じゃがりター	おでん/カッテージチーズ和え/クレープフルーツ	あずきケーキ	さとう ごま	うずらのたまご さつまいも ウィンナー スキムミルク しらす	だいこん しらたき ほうれんそう にんじん もやし クレープフルーツ	大豆製品 海藻類
10	水	桃ヨーグルト	スペイン風オムレツ/かりこりいりこ/和風サラダ みかん缶	焼き菓子	バター じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	ベーコン たまご スキムミルク きゅうにゅう チーズ いりこ とうふ ツナ かつおぶし	ブロッコリー にんじん たまねぎ きゅうり もやし みかん缶	肉類 葉菜類
12	金	あべかわ餅	クリームシチュー/ツナ胡麻きゅうり/かぼちゃの 含め煮/もも缶 (3未:ゆかりご飯)	ミルクミックスパン	じゃがいも あぶら ごまぎこ バター ごま ごまあぶら さとう	とりにく きゅうにゅう ツナ	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー きゅうり かぼちゃ もも缶	卵類 大豆製品
15	月	フルーチェ	わかさぎフライ/茹できゃべつ/切干大根サラダ /パン缶	ココアフレッククッキー	ごまぎこ ばんこ あぶら マヨネーズ	わかさぎ たまご ハム	きゃべつ きりぼしだいこん きゅうり にんじん パン缶	大豆製品 きのご類
ご命日 16	火	バナナ	とうふステーキ(きのごソース)/コールスローサ ラダ/キウイフルーツ	チーズスコーン	かたくりこ あぶら パター マヨネーズ	とうふ	にんにく しんじけ えのき しめじ えだまめ きゃべつ にんじん キウイフルーツ	乳製品 いも類
17	水	ジャムサンド	鶏肉のスパイス焼き/レタス/ひじきサラダ/みか ん缶	ヨーグルト(牛乳なし)	マヨネーズ ごま	とりにく ツナ	しょうが レタス ひじき きゃべつ にんじん きゅうり みかん缶	卵類 果物
18	木	かぼちゃのチーズ やき	ぶりの照り焼き/じゃが芋胡麻煮/小松菜の胡麻和 え/もも缶	コーンむすび	じゃがいも あぶら さとう ごま	ぶり しらす	しょうが こまつな にんじん もやし もも缶	肉類 野菜類
誕生会 19	金	お菓子	おたのしみランチ		チョコチップパン			
22	月	マカロニの あべかわ	きのごオムレツ/茹で枝豆/コーンポテトサラダ /みかん缶	りんご オレンジ	あぶら じゃがいも マヨネーズ	とりひきにく たまご クリーム スキムミルク ハム	しめじ えのき たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし さやいんげん あかピーマン みかん缶	魚類 海藻類
23	火	吾平餅	ポークカレー/ちしゃなます/長芋のジャーマンポ テト/いちご	いきなり団子	じゃがいも あぶら さとう なかいも	ぶたにく ツナ みそ ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう サニーレタス あおのり いちご	卵類 大豆製品
24	水	ぎょうざの皮ピザ	煮魚/大根とお豆のサラダ/バナナ	きなこ蒸しぱん	さとう ごま マヨネーズ	あかうお とうふ たいす しらす	しょうが こまつな だいこん きゅうり バナナ	肉類 野菜類
25	木	ラスク	レバーのマリアナソース/レタス/れんこんサラダ /パン缶	ミルクポーロ	かたくりこ あぶら さとう マヨネーズ	ぶたレバー ハム	しょうが レタス れんこん きゅうり にんじん パン缶	大豆製品 きのご類
26	金	フルーツヨーグル ト	野菜ラーメン/ピーマンのきんぴら/かぼちゃのミ ルク煮/もも缶 (3未:青菜ご飯)	ジャムパン	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう ごま パター	ぶたにく さつまいも きゅうにゅう	きゃべつ にんじん たまねぎ しんじけ ねぎ とうもろこし ピーマン あかピーマン きいろピーマン かぼちゃ もも缶	卵類 果物
29	月	バナナ	豆腐とひじきのつくね/レタス/チーズサラダ/パ イン缶	パンナコッタ	ばんこ さとう マカロニ マヨネーズ	とうふ とりひきにく たまご チーズ ツナ	ひじき たまねぎ レタス きゅうり にんじん パン缶	魚類 いも類

*みんなのおやつで毎日牛乳を100ml飲みます。

平成28年1月29日 社会福祉法人 百華児童苑 嘉川保育園