

# ぱくぱく

平成27年度 3月

☆お知らせ☆

- 今月は・・・「年長さんのリクエストメニュー」満載!  
字体を変えたものがリクエストメニューです。
- 3歳未満月は2・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。
- 15日はお弁当箱におかすを詰めます。3歳以上用はおにぎりをお弁当箱に入れてきてください。

日	曜日	メニュー			きゅうしょくのざいりょう			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)	
1	火	じゃがいもバター	中華風ローストチキン/レタス/春雨サラダ/グレープフルーツ	ゆかりむすび	ごまあぶら ごま はるさめ マヨネーズ	とりにく ハム	しょうが にんにく たまねぎ レタス にんじん きゅうり グレープフルーツ	魚類 大豆製品
2	水	桃ヨーグルト	クリームシチュー/梅肉れんこん/わかびー和え/ みかん缶 (3未:炊き込みご飯)	きなこのふラスク	じゃがいも あぶら バター ごまぎこ マヨネーズ ごま	とりにく きゅうにゅう ツナ	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー れんこん うめし ピーマン もやし しそわかめ みかん缶	卵類 果物
誕生会 3	木	お菓子	お楽しみランチ	三角チーズパン				
4	金	あべかわ餅	カレーうどん/かぼちゃのごま和え/五目ひじき/ もも缶	レモンクッキー	あぶら うどん さとう ごま	はたひきにく あぶらあげ たいす	にんにく たまねぎ にんじん えのき しめじ ほうれんそう ひじき こんにゃく さやいんげん かぼちゃ もも缶	魚類 いも類
7	月	ジャムヨーグルト	肉じゃが/中華サラダ/バナナ	カステラココアボール	あぶら じゃがいも はるさめ さとう ごまあぶら ごま	はたひきにく ツナ	たまねぎ にんじん しらすき さやいんげん きゅうり きゃべつ にんじん バナナ	大豆製品 きのご類
8	火	餃子の皮ピザ	お別れ遠足	カルシウムラスク				
9	水	マカロニのあべかわ	鶏のから揚げ/茹できゃべつ/ほうれん草のごま和 え/パイン缶	黒糖蒸しぼん	かたくりこ あぶら さとう ごま	とりにく しらす	きゃべつ ほうれんそう にんじん もやし パイン缶	卵類 いも類
10	木	バナナ	豆腐の肉味噌グラタン/茹で枝豆/コーンポテトサ ラダ/みかん	カルピスゼリー	マヨネーズ さとう じゃがいも	とうふ はたひきにく みそ ハム	しそ えだまめ さやいんげん あかピーマン みかん	魚類 葉菜類
11	金	バタートースト	ドライカレー/かぼちゃのふくめ煮/スパゲティサ ラダ/もも缶	オレンジ/いちご	あぶら さとう スパゲティ マヨネーズ	ぎゅうひきにく はたひきにく ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 とうもろこし レーズン えだまめ かぼちゃ レタス きゅうり うめし もも缶	大豆製品 海藻類
14	月	フルーチェ	ポークビーンズ/小松菜の煮びたし/みかん缶	チョコパン	じゃがいも あぶら さとう	はたにく たいす しらす	たまねぎ にんじん グリーンピース こまつな もやし みかん缶	卵類 果物
15	火	ラスク	【ピクニックの日】 鶏肉のマーマレード焼き/ごまハニーポテト/プロ ッコリーの香りしそ和え/さくらんぼ缶	おからのパウンドケーキ	ジャム ごまあぶら さつまいも バター ばちみつ ごま	とりにく かつおぶし	ブロッコリー さくらんぼ缶	魚類 野菜類
ご命日 16	水	焼き菓子	生揚げの甘酢炒め/五目和え/バナナ	チョコマフィン	あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごま	なまあげ	にんじん たまねぎ ピーマン ししとう だけ もやし ほうれんそう バナナ	乳製品 いも類
17	木	吾平餅	カレー/大根とツナの煮物/かみかみしそ和え/パイン 缶	外郎	あぶら じゃがいも さとう	とりにく ツナ さきいか	にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう だいこん きりぼしだいこん きゅうり パイン缶	大豆製品 きのご類
18	金	ジャムサンド	コーンフレークチキン/レタス/ひじきのサラダ/ キウイフルーツ	豆乳のプラマンジェ	マヨネーズ コーンフレーク ばんこ マヨネーズ ごま	とりにく かにかま	レタス ひじき きゅうり とうもろこし キウイフルーツ	魚類 野菜類
22	火	バナナ	えびマカロニグラタン/かりこりいりこ/もやしの 中華和え/みかん	おかゆむすび	あぶら マカロニ ごまぎこ バター さとう ごま ごまあぶら	えび きゅうにゅう チーズ いりこ ハム	たまねぎ マッシュルーム パセリ もやし きゅうり みかん	肉類 根菜類
23	水	かぼちゃのチーズ 焼き	チキンチキンごぼう/おからサラダ/もも缶	りんご/オレンジ	かたくりこ あぶら さとう マヨネーズ	とりにく おから ツナ とうにゅう	ごぼう ピーマン あかピーマン きいろピーマン きゅうり とうもろこし にんじん もも缶	卵類 葉菜類
25	金	マカロニのあべかわ	野菜ラーメン/里芋のそぼろ煮/パンサンサー/ いちご (3未:わかめご飯)	ジャムパン	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さといも さとう はるさめ ごま	はたにく とりひきにく ハム	きゃべつ にんじん たまねぎ ししとう ねぎ とうもろこし えだまめ きゅうり いちご	魚類 大豆製品
28	月	バナナ	もずくと麦のスープ/じゃこじゃが/ ちんげん菜と豚肉の味噌炒め/みかん缶	かぼちゃのカップケーキ	おしむぎ じゃがいも あぶら さとう	ベーコン たまご しらす はたにく みそ	もずく たまねぎ にんじん えのき とうもろこし ねぎ ちんげんさい しょうが みかん缶	大豆製品 果物

\*みんなのおやつで毎日牛乳を100ml飲みます。

平成28年2月29日 社会福祉法人 百華児童苑 嘉川保育園