

ぱくぱく

平成28年度 4月

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)	
5	火	お菓子	鮭の照り焼き/鶏肉ときゃべつの味噌炒め/いちご	豆乳ゼリー	あぶら さとう	さけ とりにく みそ	しょうが きゃべつ ピーマン にんじん いちご	卵類 きのこと類
6	水	お菓子	揚げワンタンの五目あんかけ/梅肉れんこん/パイ ん缶	きなこ蒸しぱん	ワンタンのかわ あぶら さとう ごまあぶら ごま マヨネーズ	ふたにく ツナ	たまねぎ にんじん しいたけ きゃべつ ピーマン れんこん うめまし パイン缶	大豆製品 いも類
7	木	お菓子	鶏肉のさっぱり焼き/レタス/インディアンサラダ /キウイフルーツ	わかめむすび	さとう じゃがいも マヨネーズ	とりにく ハム	しょうが レタス にんじん きゅうり キウイフルーツ	魚類 野菜類
8	金	バナナ	おからのキッシュ/茹で枝豆/切り干し大根サラダ /みかん缶	ココア菓子	バター マヨネーズ	おから ベーコン たまご クリーム スキムミルク きゅうにゅう チーズ ハム	ほうれんそう たまねぎ えだまめ きゅうり きりぼしだいこん にんじん みかん缶	肉類 海藻類
11	月	いちご	豚肉のしょうが炒め/レタス/五目ひじき/バナナ	黒豆マフィン	あぶら さとう	ふたにく あぶらあげ たいす	しょうが たまねぎ レタス ひじき こんにゃく さやいんげん にんじん バナナ	卵類 いも類
12	火	りんご	松風焼き/かぼちゃのミルク煮/カッターチーズ 和え/もも缶	ラスク	ぱんこ さとう ごま バター	とりひきにく たまご きゅうにゅう スキムミルク しらす	しょうが たまねぎ あおのり かぼちゃ もやし ほうれんそう にんじん もも缶	魚類 大豆製品
13	水	バタートースト	魚のさっぱり甘酢ソース/茹できゃべつ/マカロニ サラダ/パイん缶	グレープフルーツ/りん ご	かたくりこ あぶら さとう マカロニ マヨネーズ	あかうお ハム たまご	たまねぎ パセリ きゃべつ きゅうり にんじん パイん缶	肉類 きのこと類
14	木	あべかわ餅	マーボー豆腐/じゃこサラダ/オレンジ	にんじんクッキー	ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら	とうふ ふたひきにく えび しらす	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ さやいんげん しいたけ きゅうり わかめ レタス トマト しそ オレンジ	卵類 いも類
15	金	桃ヨーグルト	ちゃんこうどん/じゃが芋胡麻煮/春雨サラダ/ みかん缶 (3未:青菜ご飯)	チョコミックスパン	うどん あぶら じゃがいも さとう ごま はるさめ マヨネーズ	とりにく あぶらあげ ちくわ ハム	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ きゅうり みかん缶	魚類 果物
18	月	バナナ	鶏肉のマーメレード焼き/レタス/くらげとたまね ぎのサラダ/パイん缶	ヨーグルト蒸しぱん	マーメレードジャム マヨネーズ	とりにく くらげ ハム	レタス たまねぎ きゅうり パイン缶	大豆製品 野菜類
19	火	いちご	さわらの西京漬/だけの子の煮もの/かぼちゃの クリーミーサラダ/もも缶	まきまきウィンナー	さとう マヨネーズ	さわら みそ かつおぶし えび クリーム	だけのこ かぼちゃ たまねぎ きゅうり もも缶	肉類 葉菜類
20	水	ジャムサンド	キッシュ/かりこりいりこ/チキンサラダ/バナナ	カルピスゼリー	さとう ごま マヨネーズ	たまご クリーム スキムミルク ベーコン チーズ いりこ とりささみ	ブロッコリー たまねぎ にんじん レタス トマト きゅうり バナナ	大豆製品 いも類
誕生会 21	木	お菓子	おたのしみランチ		ミルクパン			
22	金	やきぶがし	なかよしえんそく		マーブルクッキー			
25	月	バナナ	赤魚のトマトソースグラタン/茹で枝豆/おからサ ラダ/みかん缶	お豆腐ドーナツ	マカロニ マヨネーズ	あかうお チーズ おから ツナ とうにゅう	パセリ えだまめ きゅうり とうもろこし にんじん みかん缶	肉類 野菜類
26	火	マカロニのあべか わ	はなっこりーチャンブル/ひじきの中華和え/ いちご	クリームチーズマフィン	あぶら さとう ごまあぶら ごま	ベーコン とうふ たまご かつおぶし ハム	はなっこりー たまねぎ にんじん ひじき きゅうり とうもろこし いちご	魚類 きのこと類
27	水	吾平餅	鶏肉のポテトフレーク焼き/ツナごまきゅうり/き のこス/ヴァティ/パイん缶	バナナ/オレンジ	マヨネーズ ポテトフレーク ぱんこ ごまあぶら ごま あぶら ス/ヴァティ	とりにく ツナ ベーコン	きゅうり しめじ えのき にんじん パイン缶	卵類 野菜類
28	木	ジャムヨーグルト	ビーフカレー/アスパラソテー/里芋のともえ和え /もも缶	クリームパン	あぶら じゃがいも さといも さとう ごま	きゅうにく ベーコン みそ	にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう アスパラガス もも缶	魚類 大豆製品

*みんなのおやつで毎日牛乳を100ml飲みます。

平成28年4月4日 社会福祉法人 百華児童苑 嘉川保育園