

ぱくぱく

平成28年度 5月

☆お知らせ☆

●給食に取り入れた旬の食材は・・・

『じゃがいも・たまねぎ・たけのこ・そらめめ・ごぼう・いちご』です。

●3歳未満児は9・18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)	
2	月	バナナ	スペイン風オムレツ/りこりいりこ/きゃべつの塩 こんぶサラダ/キウイフルーツ	チョコカップケーキ	バター じゃがいも さとう あぶら ごま	たまご ベーコン チーズ スキムミルク きゅうにゅう いりこ	ブロッコリー にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり キウイフルーツ	肉類 海藻類
6	金	ラスク	中華風ローストチキン/レタス/ほうれん草のソテ ー/みかん缶	チーズ蒸しぱん	ごま ごまあぶら あぶら さとう	とりにく ベーコン チーズ たまご きゅうにゅう	たまねぎ しょうが にんにく レタス ほうれんそう にんじん とうもろこし みかん缶	魚類 きのご類
9	月	お菓子	はなまつりランチ		あんぱん			
10	火	じゃがバター	鶏肉のケチャップ煮/茹でそら豆/中華サラダ/ パイン缶	カステラココアボール	さとう ごま ごまあぶら さとう はるさめ	とりにく ツナ スキムミルク クリーム	そらめめ きゅうり きゃべつ にんじん パイン缶	大豆製品 野菜類
11	水	フルーツ ヨーグルト	八宝菜/かぼちゃのふくめ煮/もも缶	レモンケーキ	あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう バター アーモンド	ふたにく いか えび うすらたまご たまご きゅうにゅう	にんじん たまねぎ しんじけ ちんげんさい たけのこ かぼちゃ もも缶	卵類 いも類
12	木	バタートースト	豚肉とごぼうのつくね/茹できゃべつ/マカロニサ ラダ/りんご	夕焼けおにぎり	かたくりこ ばんこ さとう マカロニ マヨネーズ	ふたにく たまご きゅうにゅう ハム しらす	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ しょうが きゃべつ きゅうり りんご	魚類 海藻類
13	金	ぎょうざの 皮ピザ	魚のごま味噌だれ/茹で枝豆/おからサラダ/みか ん缶	バナナコッタ	ごま さとう マヨネーズ	さけ みそ おから ツナ きゅうにゅう とうにゅう クリーム	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
ご命日 16	月	ごへい餅	高野豆腐のから揚げ/レタス/ごま和え/バナナ	黒糖蒸しぱん	かたくりこ あぶら さとう ごま	こうやどうふ たまご とうにゅう	しそ レタス ほうれんそう にんじん もやし バナナ	魚類 いも類
17	火	マカロニの あべかわ	【ピクニックの日】 ひじき煎り玉子焼き/梅肉れんこん/ブロッコリー の香りと和え/さくらんぼ缶	アメリカンマフィン	あぶら ごま マヨネーズ ごまあぶら バター さとう	とりひきにく たまご クリーム スキムミルク かつおぶし チーズ	ひじき にんじん たまねぎ れんこん うめぼし ブロッコリー さくらんぼ缶	肉類 葉菜類
18	水	かぼちゃの チーズ焼き	野菜ラーメン/千切りポテトサラダ/ピーマンのじ ゃご炒め/グレープフルーツ	チョコスコーン	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら じゃがいも マヨネーズ ごま さとう バター	ふたにく たらこ しらす ぎゅうにゅう	きゃべつ にんじん たまねぎ しんじけ きゅうり とうもろこし ピーマン グレープフルーツ	大豆製品 海藻類
19	木	ジャムサンド	鶏肉の照り焼き/レタス/かぼちゃのクリーミーサ ラダ/パイン缶	きなこプリン	マヨネーズ さとう	とりにく えび クリーム きゅうにゅう とうにゅう きなこ	レタス かぼちゃ たまねぎ きゅうり パイン缶	卵類 葉菜類
20	金	桃ヨーグルト	肉じゃが/ツナごまきゅうり/みかん缶	おからのパウンドケーキ	じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら バター	ふたひきにく ツナ おから たまご きゅうにゅう スキムミルク	にんじん たまねぎ さやいんげん しらす きゅうり みかん缶 ほしふどう	魚類 大豆製品
誕生会 23	月	お菓子	お楽しみランチ		チョコチップパン			
24	火	焼きふ菓子	チキンチキンごぼう/春雨サラダ/もも缶	オレンジ/キウイフル ーツ	かたくりこ あぶら さとう はるさめ マヨネーズ	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 にんじん きゅうり もも缶 オレンジ キウイ	大豆製品 海藻類
25	水	フルーチェ	鯖のカレームニエル/たらこ入りこふき芋/甘酢き ゃべつ/パイン缶	りんご蒸しぱん	あぶら じゃがいも マヨネーズ さとう	さば たらこ かにかま たまご きゅうにゅう	きゃべつ もやし パイン缶 りんご	肉類 野菜類
26	木	あべかわ餅	ホイコーロー/ハンサンスー/バナナ	三角チーズパン	さとう あぶら ごまあぶら はるさめ ごま	ふたにく みそ ハム	きゃべつ ピーマン たけのこ ねぎ にんじん きゅうり バナナ	魚類 いも類
27	金	ジャムヨーグルト	豆腐のミートグラタン/茹で枝豆/切干大根の炒め 煮/みかん缶	あすきケーキ	バター ばんこ さとう あぶら	とうふ ふたひきにく きゅうにゅう チーズ さつまあげ たまご	にんじん たまねぎ ピーマン パセリ ねぎ きりぼしだいこん みかん缶	卵類 きのご類
30	月	マカロニのあべか わ	煮魚/ポテトサラダ/キウイフルーツ	メロンパン風クッキー	さとう じゃがいも マヨネーズ あぶら	あかうお とうふ ハム たまご	しょうが こまつな あかピーマン きゅうり キウイフルーツ	肉類 海藻類
31	火	バナナ	コーンフレークチキン/茹でそら豆/ひじきの中華 和え/もも缶	豆乳のプラマンジェ	マヨネーズ コーンフレーク ばんこ ごまあぶら さとう ごま	とりにく ハム とうにゅう きゅうにゅう クリーム	そらめめ ひじき にんじん きゅうり とうもろこし もも缶	魚類 野菜類

*みんなのおやつで毎日牛乳を100ml飲みます。

平成28年4月28日 社会福祉法人 百華児童苑 嘉川保育園