

ぱくぱく

平成28年度 6月

☆お知らせ☆

- 給食に取り入れた旬の食材は・・・『おくら・きゅうり・トマト・ピーマン・じゃがいも・さくらんぼ』です。
- 3歳未満用は7・27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。
- 3日はお弁当箱におかずを詰めます。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 | 水 | チョコっとフレンチ | 五目卵とじ/スパゲティサラダ/グレープフルーツ | ウィンナードッグ | じゃがいも あぶら さとう スパゲティ マヨネーズ | あぶらあげ しらす たまご ハム | たまねぎ にんじん しじめ ねぎ レタス きゅうり うめぼし グレープフルーツ | 肉類 海藻類 |
| 2 | 木 | 五平餅 | ポークカレー/おくらのごま和え/五目ひじき/みかん缶 | 外郎 | じゃがいも あぶら さとう ごま | いぼたにく あぶらあげ だいす | にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう おくら ひじき こんにゃく さやいんげん みかん缶 | 魚類 きのこと類 |
| 3 | 金 | フルーチェ | 【ピクニックの日】 鶏肉のスパイス焼き/ピーマンのきんぴら/豆腐 カルボナーラ/さくらんぼ缶 | チョコねじりパン | ごまあぶら さとう ごま マカロニ あぶら | とりにく さつまあげ ベーコン とうふ こなチーズ | しょうが ピーマン あかピーマン きいろピーマン たまねぎ パセリ さくらんぼ缶 | 卵類 葉菜類 |
| 6 | 月 | バナナ | 鮭の西京漬け/かぼちゃのごま和え/シーフードサ ラダ/もも缶 | にんじんのカップケーキ | さとう ごま あぶら | さけ みそ えび いか こなチーズ | かぼちゃ きゅうり とうもろこし わかめ もも缶 | 肉類 野菜類 |
| 7 | 火 | ミルクきなこ餅 | サラダうどん/里芋のそぼろ煮/ゴールドキウイ (3未:炊き込みご飯) | チーズスコーン | うどん マヨネーズ ごま さといも あぶら さとう | とりさきみ かつおぶし とりひきにく | きゅうり レタス トマト わかめ えだまめ ゴールドキウイ | 大豆製品 きのこと類 |
| 8 | 水 | バタートースト | 中華風肉団子/レタス/切干大根サラダ/パン缶 | バナナ/オレンジ | かたくりこ さとう ごまあぶら マヨネーズ | いぼたひきにく ハム | しょうが たまねぎ ねぎ しじめ レタス きりぼしだいこん きゅうり にんじん パイン缶 | 魚類 いも類 |
| 9 | 木 | 桃ヨーグルト | 豆腐ステーキ(ツナマヨコーン)/小松菜とベー コンの炒め物/みかん缶 | ブルーベリーマフィン | かたくりこ あぶら マヨネーズ バター | とうふ ツナ ベーコン | とうもろこし パセリ こまつな にんじん みかん缶 | 卵類 野菜類 |
| 10 | 金 | かぼちゃのチーズ 焼き | 具沢山スープ/梅肉くれんこん/じゃこじゃが/さ くらんぼ | ジャムパン | はるさめ マヨネーズ ごま じゃがいも あぶら さとう | とりにく ツナ しらす | しじめ ほうれんそう たまねぎ にんじん れんこん うめぼし さくらんぼ | 大豆製品 海藻類 |
| 13 | 月 | マカロニのあべか わ | きのこオムレツ/ちんげん菜と豚肉の味噌炒め/も も缶 | 青菜むすび | あぶら さとう | とりひきにく たまご スキムミルク クリーム いぼたにく みそ | しじめ えのき たまねぎ にんじん しょうが ちんげんさい もも缶 | 魚類 果物 |
| 14 | 火 | ジャムサンド | ぶりぶり中華炒め/チーズサラダ/みかん缶 | ヨーグルト(牛乳なし) | あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら マカロニ マヨネーズ | とりにく うずらのたまご チーズ ツナ | にんにく しょうが こんにゃく たまねぎ だけのこ しじめ にんじん ピーマン きゅうり みかん缶 | 大豆製品 いも類 |
| 15 | 水 | 五平餅 | 鱈のタルタルソース/かぼちゃのミルク煮/五目 和え/バナナ | フランスパン煎餅 | マヨネーズ バター さとう はるさめ ごま | さわら たまご きゅうりにゅう | たまねぎ パセリ かぼちゃ もやし ほうれんそう にんじん しじめ バナナ | 肉類 大豆製品 |
| ご命日 16 | 木 | 焼き菓子 | 生揚げの田楽/茹で枝豆/コールスローサラダ/パ イン缶 | ココア蒸しぱん | さとう ごま マヨネーズ | なまあげ みそ | えだまめ きゃべつ にんじん とうもろこし パイン缶 | 乳製品 いも類 |
| 17 | 金 | パンブディング | 鶏肉のごま照り焼き/レタス/おからサラダ/キウ イフルーツ | オレンジゼリー | さとう ごま マヨネーズ | とりにく おから ツナ とうにゅう | レタス きゅうり とうもろこし にんじん キウイフルーツ | 卵類 野菜類 |
| 20 | 月 | バナナ | 豚肉の味噌炒め/レタス/おからサラダ/もも缶 | スノーボールクッキー | あぶら マヨネーズ さとう ごま | いぼたにく みそ スキムミルク しらす | うめぼし にんじん さやいんげん レタス もやし ほうれんそう もも缶 | 魚類 きのこと類 |
| 誕生会 21 | 火 | お菓子 | おたのしみランチ | 黒糖のふラスク | | | | |
| 22 | 水 | マカロニのあべか わ | あじの竜田揚げ/ツナごまきゅうり/コーンポテト サラダ/みかん缶 | グレープフルーツ/オレ ンジ | かたくりこ あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも マヨネーズ | あじ ツナ ハム | しょうが きゅうり とうもろこし さやいんげん あかピーマン みかん缶 | 肉類 葉菜類 |
| 23 | 木 | ぎょうざの皮ピザ | 豆腐のキッシュ/かりこりいりこ/焼きビーフン/ ゴールドキウイ | わらび餅 | あぶら さとう ごま ビーフン ごまあぶら | 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 いぼたにく | ほうれんそう しじめ たまねぎ にんじん ピーマン しじめ ゴールドキウイ | 魚類 海藻類 |
| 24 | 金 | ジャムヨーグルト | 鶏肉のバーベキューソース/レタス/ひじきサラダ /パン缶 | チョコパン | ごまあぶら マヨネーズ ごま | とりにく ツナ | にんにく しょうが りんご レタス ひじき きゃべつ にんじん きゅうり パイン缶 | 卵類 大豆製品 |
| 27 | 月 | あべかわ餅 | パンバンジー/ジャーマンポテト/バナナ (3未:わかめご飯) | マーマレードケーキ | さとう ごまあぶら ごま じゃがいも バター | とりさきみ みそ ベーコン | きゅうり にんじん もやし ミニトマト たまねぎ とうもろこし パセリ バナナ | 大豆製品 きのこと類 |
| 28 | 火 | ラスク | カレーうどん/和風サラダ/切干大根とベーコンの 煮物/もも缶 | フルーツ寒天 | うどん あぶら ごまあぶら ごま | いぼたひきにく ツナ とうふ かつおぶし ベーコン | にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう えのき しじめ きゅうり もやし きりぼしだいこん もも缶 | 卵類 いも類 |
| 29 | 水 | じゃがバター | レバーのマリアナソース/レタス/豆とりんごのサ ラダ/オレンジ | ココアクッキー | かたくりこ あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ | いぼたレバー ハム | しょうが レタス りんご きゅうり ミックスピーンズ オレンジ | 魚類 野菜類 |
| 30 | 木 | フルーツヨーグル ト | 鮭の味噌マヨ焼き/かぼちゃの甘辛煮/小松菜のご ま和え/パン缶 | 抹茶ミルク蒸しぱん | マヨネーズ あぶら さとう ごま | さけ みそ とりひきにく しらす | かぼちゃ たまねぎ こまつな にんじん もやし パイン缶 | 卵類 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5月31日 社会福祉法人 百華児童苑 嘉川保育園