

ぱくぱく

平成28年度 9月

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	木	ジャムヨーグルト	ハンパンジー/かぼちゃのカレー煮/みかん缶	とうもろこしケーキ	さとう ごまあぶら ごま バター	とりささみ みそ とうふ ベーコン	きゅうり にんじん もやし ミニトマト かぼちゃ たまねぎ しめじ みかん缶	魚類 海藻類
2	金	ミルクきなこ餅	ゴーヤチャンプル/千切ポテトサラダ/ゴールドキウイ	マーマレードサブレ	あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	ベーコン とうふ たまご かつおぶし たらこ	ゴーヤ たまねぎ にんじん きゅうり ゴールドキウイ	肉類 葉菜類
5	月	お菓子	鶏肉のごま照り焼き/レタス/チーズサラダ/パイ ン缶	お菓子	さとう ごま マカロニ マヨネーズ	とりにく チーズ ツナ	レタス きゅうり にんじん パイン缶	大豆製品 野菜類
6	火	バナナ	五目みそ汁/おからサラダ/ピーマンのきんぴら/ オレンジ	黒豆マフィン	じゃがいも マヨネーズ さとう ごまあぶら ごま	とうふ あぶらあげ みそ おから ツナ とうにゅう さつまあげ	きゃべつ にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし ピーマン あかピーマン きいろピーマン オレンジ	肉類 きのこと類
7	水	マカロニのあべかわ	煮魚/なすとズッキーニの味噌炒め/もも缶	三角チーズパン	あぶら さとう	あかうお とうふ ぶたにく みそ	しょうが こまつな なす ズッキーニ たまねぎ もも缶	卵類 いも類
8	木	桃ヨーグルト	スペイン風オムレツ/かりこりいりこ/焼きビーフ ン/みかん缶	ココアお菓子	バター じゃがいも さとう ごま あぶら ビーフン ごまあぶら	たまご スキムミルク きゅうにゅう ベーコン チーズ いりこ ぶたにく	ブロッコリー にんじん たまねぎ ピーマン しいたけ みかん缶	大豆製品 海藻類
9	金	ごへい餅	肉じゃが/ひじきサラダ/バナナ	ハニートースト	あぶら じゃがいも さとう マヨネーズ ごま	ぶたひきにく ツナ	たまねぎ にんじん さやいんげん ひじき きゃべつ きゅうり バナナ	魚類 きのこと類
12	月	かぼちゃのチーズ 焼き	鮭のごま味噌だれ/茹で枝豆/シーフードサラダ/ みかん缶	お豆腐ドーナツ	さとう ごま あぶら	さけ みそ えび いか こなチーズ	えだまめ きゅうり とうもろこし わかめ みかん缶	肉類 野菜類
13	火	フルーツヨーグル ト	ちゃんこうどん/かぼちゃサラダ/おくらのごま和 え/ぶどう (3未: 青菜ご飯)	りんご蒸しぱん	うどん あぶら マヨネーズ ごま さとう	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 かぼちゃ きゅうり おくら ぶどう	卵類 いも類
14	水	パンディング	もち米シューマイ/茹できゃべつ/里芋サラダ/グ レープフルーツ	オレンジゼリー	もちごめ さといも マヨネーズ	ぶたひきにく おから たまご ハム	ねぎ しょうが きゃべつ きゅうり ミックスビーンズ グレープフルーツ	魚類 野菜類
15	木	ジャムサンド	チキンカレー/マカロニサラダ/ブロッコリーの香 り和え/パイ缶	梨/バナナ	あぶら じゃがいも マカロニ マヨネーズ ごまあぶら	とりにく ハム たまご かつおぶし	にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう きゅうり ブロッコリー パイン缶	大豆製品 海藻類
ご命日 16	金	マカロニのあべかわ	生揚げの甘酢炒め/インディアンサラダ/もも缶	チョコミックパン	あぶら さとう かたくりこ じゃがいも マヨネーズ	なまあげ	たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ きゅうり もも缶	乳製品 果物
20	火	バナナ	さんまの塩焼き/梅肉れんこん/五目ひじき/キウ イフルーツ	水羊羹	マヨネーズ ごま あぶら さとう	さんま ツナ あぶらあげ たいす	だいこん れんこん うめぼし ひじき こんにゃく さやいんげん にんじん キウイフルーツ	肉類 きのこと類
誕生会 21	水	お菓子	おたのしみランチ	シューアイス				
23	金	じゃがりター	マーボー豆腐/中華サラダ/パイ缶	ミルクビスケット	ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ ごま	とうふ ぶたひきにく えび ツナ	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ しいたけ さやいんげん きゅうり きゃべつ にんじん パイ缶	卵類 いも類
26	月	焼きお菓子	鶏肉のマーマレード焼き/茹で枝豆/コーンポテト サラダ/みかん缶	おかかむすび	じゃがいも マヨネーズ	とりにく ハム	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 野菜類
27	火	ぎょうざの皮ピザ	ひじき入り玉子焼き/かぼちゃのふくめ煮/スリヤ ティサラダ/ミニトマト/バナナ (3未: ゆかりご飯)	フルーツ寒天	あぶら さとう スリヤティ マヨネーズ	とりひきにく たまご スキムミルク クリーム ハム	ひじき にんじん たまねぎ かぼちゃ レタス きゅうり うめぼし ミニトマト バナナ	大豆製品 きのこと類
28	水	フルーチェ	レバーのマリアナソース/ツナごまきゅうり/切干 大根の炒め煮/もも缶	きなこ蒸しぱん	かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぶたレバー ツナ さつまあげ	しょうが レタス きゅうり きりぼしだいこん にんじん ねぎ もも缶	卵類 海藻類
29	木	ラスク	いわしのカレームニエル/たらこ入りこぶき芋/小 松菜の煮びたし/パイ缶	梨/ぶどう	こむぎこ あぶら じゃがいも マヨネーズ さとう	いわし たらこ しらす	こまつな もやし にんじん パイン缶	肉類 野菜類
30	金	あべかわ餅	豆腐ステーキ(ツナマヨコーン)/鶏肉ときゃべつ の味噌炒め/オレンジ	まきまきウィンナー	かたくりこ あぶら マヨネーズ さとう	とうふ ツナ とりにく みそ	とうもろこし パセリ きゃべつ ピーマン にんじん オレンジ	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8月31日 社会福祉法人 百華児童苑 嘉川保育園