

ぱくぱく

平成28年度 10月

☆お知らせ☆

●給食に取り入れた旬の食材は・・・

【鮭・さば・さんま・里芋・さつまいも・きのこ類・チンゲン菜・梨・りんご・柿】です。

●3歳未満児は4・28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。

以上児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!

●27日はお弁当箱におかずを詰めます。3歳以上児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)	
3	月	バナナ	鶏肉の照り焼き/ベーコンポテト/ひじきサラダ/ キウイフルーツ	カルピスゼリー	じゃがいも パター マヨネーズ ごま	とりにく ベーコン ツナ	パセリ ひじき きゃべつ にんじん きゅうり キウイフルーツ	卵類 大豆製品
4	火	五平餅	きのこオムレツ/茹で枝豆/ツナ海苔ナムル/みかん 缶 (3未:わかめご飯)	グラノーラバー	あぶら さとう ごまあぶら	たまご とりひきにく クリーム スキムミルク ツナ	しめじ えのき たまねぎ にんじん えだまめ こまつな もやし のり みかん缶	大豆製品 いも類
5	水	じゃがりこ	鮭のマーマレード焼き/かぼちゃのごま和え/和風 サラダ/パイン缶	マーブルパウンドケーキ	さとう ごま ごまあぶら	さけ ツナ とうふ かつおぶし	かぼちゃ きゅうり にんじん もやし パイン缶	肉類 葉菜類
6	木	バタートースト	豆腐カレー/ほうれん草としめじのソテー/じゃこ じゃが/もも缶	梨/グレープフルーツ	あぶら マカロニ じゃがいも さとう	とうふ ぼたひきにく しらす	こんにゃく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ ほうれんそう しめじ とうもろこし もも缶	卵類 海藻類
7	金	桃ヨーグルト	鶏肉のポテトフレーク焼き/甘酢きゃべつ/ブロッ コリーのこま和え/バナナ	クリームパン	マヨネーズ ポテトフレーク ごま さとう	とりにく かにかま	ブロッコリー きゃべつ もやし バナナ	魚類 野菜類
11	火	焼き菓子	豚肉のしょうが炒め/レタス/スィガティとフルー ツのサラダ/パイン缶	利休饅頭	あぶら スィガティ マヨネーズ	ぼたにく ハム	しょうが たまねぎ レタス きゃべつ りんご みかん缶 きゅうり パイン缶	大豆製品 きのこ類
12	水	フルーツヨーグル ト	さんまのかば焼き/茹できゃべつ/白和え/オレンジ 缶	カレーパン	かたくりこ あぶら さとう くるみ	さんま とうふ	きゃべつ にんじん ほうれんそう オレンジ	肉類 いも類
13	木	あべかわ餅	揚子豆腐の五目あんかけ/ハンサンスー/もも 缶	カステラココアボール	ワンタンのかわ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ ごま	ぼたにく ハム	たまねぎ にんじん しんじき きゃべつ ピーマン きゅうり もも缶	卵類 果物
14	金	かぼちゃのチーズ 焼き	福袋煮/茹でみずな/春雨サラダ/バナナ	きなこプリン	はるさめ マヨネーズ	あぶらあげ とりひきにく たまご チーズ ハム	たけのこ にんじん ねぎ みずな きゅうり バナナ	魚類 海藻類
17	月	ジャムサンド	けんちんうどん/ツナごまきゅうり/ちんげん菜と 豚肉の味噌炒め/みかん缶	スノーボールクッキー	うどん さといも ごまあぶら ごま あぶら さとう	とりにく とうふ ツナ ぼたにく みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ きゅうり しょうが ちんげんさい たまねぎ みかん缶	卵類 きのこ類
18	火	マカロニのあべか わ	さわらの西京漬/チャプチェ/パイン缶	抹茶ミルク蒸しぱん	さとう あぶら はるさめ ごま ごまあぶら	さば みそ きゅうり	しょうが たまねぎ さやいんげん にんにく にんじん たけのこ しんじき ほうれんそう パイン缶	大豆製品 いも類
20	木	チョコっとフレン チ	中華風肉団子/レタス/ポテトサラダ/もも缶	オレンジゼリー	かたくりこ さとう ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ	ぼたひきにく ハム たまご	しょうが しんじき たまねぎ ねぎ レタス あかピーマン きゅうり もも缶	魚類 大豆製品
誕生会 21	金	お菓子	お楽しみランチ		黒糖のぷらすク			
24	月	フルーチェ	ちゃんちゃん焼き/五目ひじき/みかん缶	大学芋	さとう パター あぶら	さけ みそ あぶらあげ だいず	しょうが たまねぎ きゃべつ かぼちゃ しめじ ピーマン もやし ひじき こんにゃく にんじん さやいんげん みかん缶	肉類 果物
25	火	ぎょうざの皮ピザ	筑前煮/カッターチーズ和え/柿	豆乳バナナコッタ	さといも あぶら さとう ごま	とりにく スキムミルク しらす	こんにゃく にんじん れんこん さやいんげん ごぼう ほうれんそう もやし かき	卵類 海藻類
26	水	ミルクきなこ餅	豆腐のキッシュ/かりこりいりこ/わかピー和え/ もも缶	炊き込みむすび	あぶら さとう ごま	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	ほうれんそう しめじ ピーマン にんじん もやし しそわかめ もも缶	魚類 いも類
27	木	ジャムヨーグルト	【ピクニックの日】 鶏肉のスパイス焼き/きのこスィガティ/ブロッコ リーの香りと和え/さくらんぼ缶	チョコマフィン	ごまあぶら スィガティ あぶら	とりにく かつおぶし ベーコン	しょうが ブロッコリー しめじ えのき にんじん さくらんぼ缶	大豆製品 葉菜類
28	金	ラスク	えびマカロニグラタン/茹で枝豆/鶏肉とカシュー ナッツの炒め物/みかん缶 (3未:おかかご飯)	りんご/バナナ	あぶら マカロニ こむぎこ バター カシューナッツ さとう かたくりこ ごまあぶら	えび きゅうりにゅう チーズ とりにく	たまねぎ マッシュルーム パセリ えだまめ しょうが にんにく ピーマン にんじん みかん缶	卵類 海藻類
31	月	バナナ	豚汁/梅肉れんこん/海苔酢和え/パイン缶	ミルクミックスパン	あぶら さつまいも マヨネーズ ごま さとう	ぼたにく とうふ みそ ツナ	にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ れんこん うめしこまつな もやし のり パイン缶	魚類 きのこ類

*みんなのおやつで毎日牛乳を100ml飲みます。

平成28年9月30日 社会福祉法人 百華児童苑 嘉川保育園