

ぱくぱく

平成28年度 11月

☆お知らせ☆

- 給食に取り入れた旬の食材は・・・『さんま・鮭・さば・里芋・さつまいも・長芋・ごぼう・れんこん・きのこ類・ほうれん草・ブロッコリー・大根・りんご・柿・みかん』です。
- 3歳未満児は10・25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!
- 8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			家での食べ物	
		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	火	あべかわ餅	豆腐とひじきのつくね/レタス/マカロニサラダ/キウイフルーツ	アメリカンマフィン	ばんこ さとう マカロニ マヨネーズ	とうふ とりひきにく たまご ハム	ひじき たまねぎ レタス きゅうり みかん缶 にんじん キウイフルーツ	魚類 いも類	
2	水	じゃがバター	さんまのしょうが焼き/かぼちゃのふくめ煮/小松菜のごま和え/もも缶	豆乳ゼリー	さとう ごま	さんま しらす	かぼちゃ こまつな にんじん もやし もも缶	肉類 きのこと類	
4	金	ジャムヨーグルト	親子煮/れんこんサラダ/みかん缶	ココア蒸しぱん	マヨネーズ	とりにく たまご ハム	たまねぎ ねぎ のり れんこん きゅうり にんじん みかん缶	大豆製品 果物	
7	月	マカロニのあべかわ	豆腐の肉味噌グラタン/茹で枝豆/切干し大根/サラダ/バナナ	レモンラスク	マヨネーズ さとう	とうふ ぶたひきにく みそ ハム	しそ えだまめ きりほしだいこん きゅうり にんじん バナナ	魚類 海藻類	
8	火	焼き菓子	【ピクニックの日】 鮭の西京焼き/ひじきの中華和え/ごまハニーポテト/さくらんぼ缶	おからのパウンドケーキ	さとう ごまあぶら ごま さつまいも バター はちみつ	さけ みそ ハム	ひじき にんじん きゅうり とうもろこし さくらんぼ缶	卵類 野菜類	
9	水	ハタートースト	チキンチキンごぼう/コーンポテトサラダ/パイン缶	グレープフルーツ/オレンジ	かたくりこ あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	とりにく ハム	ピーマン あかピーマン きいろピーマン さやいんげん にんじん パイン缶	大豆製品 葉菜類	
10	木	桃ヨーグルト	かに玉風オムレツ/スパゲティサラダ/みかん缶 (3末:炊き込みご飯)	チーズスコーン	あぶら かたくりこ スパゲティ マヨネーズ	たまご かにかま ハム	しめじ にんじん たまねぎ えだまめ レタス きゅうり うめぼし みかん缶	肉類 海藻類	
11	金	五平餅	カレーうどん/大根とツナの煮物/きゃべつの塩こんぶサラダ/りんご	ジャムパン	うどん あぶら さとう	ぶたひきにく ツナ	にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう えのき しめじ だいこん きゃべつ きゅうり しおこんぶ りんご	大豆製品 いも類	
14	月	バナナ	鶏肉のバーベキューソース/レタス/五目ひじき/もも缶	ウィンナードッグ	ごまあぶら あぶら さとう	とりにく あぶらあげ だいす	にんにく しょうが りんご レタス ひじき こんにゃく さやいんげん にんじん もも缶	卵類 果物	
15	火	ぎょうざの皮ピザ	ふわふわ汁/梅肉れんこん/かぼちゃの甘辛煮/かき	にんじんのカップケーキ	ながいも かたくりこ マヨネーズ ごま さとう	とうふ たまご ツナ とりひきにく	たまねぎ にんじん わかめ ねぎ れんこん うめぼし かぼちゃ かき	魚類 きのこと類	
ご命日 16	水	マカロニのあべかわ	にくじゃがもどき/五目和え/パイン缶	ヨーグルト(牛乳なし)	じゃがいも あぶら さとう はるさめ ごま	なまあげ	たまねぎ にんじん しらす さやいんげん ほうれんそう しんじけ もやし パイン缶	乳類 海藻類	
17	木	パンフディング	鯖のカレームニエル/大根サラダ/ブロッコリーの香りと和え/みかん缶	コーンむすび	こむぎこ あぶら ごまあぶら マヨネーズ	さば かつおぶし かにかま	ブロッコリー だいこん きゅうり みかん缶	肉類 野菜類	
18	金	フルーチェ	豆腐のミートグラタン/茹で枝豆/チキンサラダ/バナナ	焼き菓子	さとう バター こむぎこ ばんこ マヨネーズ	とうふ ぶたひきにく きゅうりにゅう こなチーズ とりささみ	たまねぎ にんじん ピーマン パセリ えだまめ レタス トマト きゅうり バナナ	卵類 いも類	
誕生会 21	月	お菓子	おたのしみランチ						
22	火	かぼちゃのチーズ焼き	ビーフカレー/ちやなます/おからサラダ/もも缶	外部	じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ	ぎゅうにく ツナ みそ おから ハム とうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう サニーレタス きゅうり とうもろこし もも缶	魚類 果物	
24	木	ラスク	コーンフレークチキン/ツナごまきゅうり/小松菜とベーコンの炒め物/パイン缶	バナナコッタ	マヨネーズ コーンフレーク ばんこ ごまあぶら ごま バター	とりにく ツナ ベーコン	きゅうり こまつな にんじん パイン缶	大豆製品 野菜類	
25	金	バナナ	魚の唐揚げ甘酢あんかけ/豆腐カルボナーラ/キウイフルーツ (3末:青菜ご飯)	ハニーカステラ	かたくりこ あぶら さとう マカロニ	あかうお ベーコン とうふ こなチーズ	しょうが たまねぎ にんじん しんじけ えだまめ パセリ キウイフルーツ	肉類 海藻類	
28	月	ミルクきなこ餅	洋風たまご焼き/かりこりいりこ/にんじんサラダ/みかん缶	さつまいもトリュフ	マカロニ あぶら マヨネーズ さとう ごま	たまご ベーコン チーズ いりこ ツナ	トマト ピーマン たまねぎ にんじん みかん缶	大豆製品 葉菜類	
29	火	フルーツヨーグルト	根菜のごまだれ煮/かぼちゃサラダ/りんご	お茶クッキー	さといも あぶら ごま さとう マヨネーズ	とりにく みそ ハム	にんじん れんこん だいこん ごぼう こんにゃく さやいんげん かぼちゃ きゅうり りんご	卵類 大豆製品	
30	水	ジャムサンド	大豆ハンバーグ/こぶき芋/じゃこサラダ/もも缶	みかん/バナナ	ばんこ じゃがいも あぶら ごまあぶら	ぎゅうひきにく ぶたひきにく だいす たまご しらす	たまねぎ あおのり きゅうり わかめ レタス トマト しそ もも缶	魚類 きのこと類	

*みんなのおやつで毎日牛乳を100ml飲みます。

平成28年10月31日 社会福祉法人 百華児童苑 嘉川保育園