

ぱくぱく

平成28年度 1月

☆お知らせ☆

●給食に取り入れた旬の食材は・・・

『ごぼう・れんこん・大根・白菜・ねぎ・ほうれん草・小松菜・フロッコリー・ぶり・みかん』です。

●3歳未満児は10・26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!

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)	
5	木	マカロニのあべかわ	鶏肉のケチャップ煮/レタス/スリヴェティサラダ/もも缶	きなこのカップケーキ	砂糖 スリヴェティ マヨネーズ	鶏肉 ハム	レタス きゅうり にんじん うめまし もも缶	卵類 野菜類
6	金	ジャムヨーグルト	ワンタンスープ/れんこんのきんぴら/里芋サラダ/みかん缶	チョコスコーン	ワンタンの皮 油 砂糖 ごま ごま油 里芋 マヨネーズ	豚肉 ハム	きゃべつ にんじん にら れんこん きゅうり ミックスビーンズ みかん缶	魚類 きのこと類
10	火	バナナ	えびマカロニグラタン/茹で枝豆/ほうれん草のごま和え/パイン缶 (3未:青菜ご飯)	クリームチーズマフィン	マカロニ 油 小麦粉 バター 砂糖 ごま	えび 牛乳 チーズ しらす	たまねぎ マッシュルーム パセリ 枝豆 ほうれん草 にんじん もやし パイン缶	肉類 いも類
11	水	五平餅	白身魚のカレー揚げ/茹できゃべつ/コーンポテト サラダ/みかん	レーズンクッキー	小麦粉 片栗粉 油 マヨネーズ じゃがいも	白身魚 ハム	しょうが きゃべつ とうもろこし さやいんげん 赤ピーマン みかん	卵類 海藻類
12	木	バタートースト	ひじき入り玉子焼き/かりこりいりこ/切干し大根 サラダ/もも缶	豆乳ゼリー	油 砂糖 ごま マヨネーズ	鶏挽き肉 たまご スキムミルク クリーム いりこ ハム	ひじき にんじん たまねぎ 切干し大根 きゅうり もも缶	大豆製品 葉菜類
13	金	焼き菓子	鶏肉の五目煮/チーズサラダ/りんご	チョコチップパン	油 マカロニ マヨネーズ	鶏肉 大豆 チーズ ツナ	大根 にんじん しじみ こんにゃく 白菜 きゅうり りんご	卵類 いも類
ご命日 16	月	ラスク	生揚げの田楽/かぼちゃのふくめ煮/のりす和え/ みかん缶	とうもろこしケーキ	砂糖 ごま	生揚げ 味噌	かぼちゃ 小松菜 にんじん もやし 海苔 みかん缶	乳製品 きのこと類
17	火	餃子の皮ピザ	きのこカレー/薩摩芋のごま和え/牛肉とごぼうの きんぴら/パイン缶	バナナ/オレンジ	じゃがいも 油 さつまいも 砂糖 ごま 油	鶏肉 牛肉	にんにく マッシュルーム まいたけ しめじ えのき たまねぎ グリーンピース ごぼう こんにゃく にんじん パイン缶	魚類 大豆製品
18	水	フルーツヨーグルト	レバーのマリアナソース/レタス/マカロニサラダ/ グレープフルーツ	わかめむすび	かたくりこ 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ	レバー ハム たまご	しょうが レタス きゅうり にんじん グレープフルーツ	大豆製品 野菜類
19	木	マカロニのあべかわ	鮭の味噌マヨ焼き/ツナごまきゅうり/カッテージ チーズ和え/もも缶	黒糖蒸しぱん	マヨネーズ ごま油 ごま 砂糖	鮭 味噌 ツナ スキムミルク しらす	きゅうり ほうれん草 にんじん もやし もも缶	肉類 海藻類
おとし 20	金	フルーチェ	けんちょう/味噌汁/五目ひじき/ごまハニーポテ ト/いちご	チョコミックスパン	油 砂糖 さつまいも バター はちみつ ごま	豆腐 油揚げ 味噌 大豆	大根 にんじん かぶ しじみ しいたけ ねぎ ひじき こんにゃく さやいんげん いちご	卵類 葉菜類
誕生会 23	月	お菓子	おたのしみランチ		きなこのふラスク			
24	火	お菓子	松風焼き/梅肉れんこん/和風サラダ/パイン缶	カルピスゼリー	パン粉 砂糖 ごま マヨネーズ ごま油	鶏挽き肉 たまご 味噌 ツナ 豆腐 かつおぶし	しょうが たまねぎ 青海苔 れんこん うめまし きゅうり にんじん もやし パイン缶	魚類 いも類
25	水	桃ヨーグルト	コロコロはんぺん団子/茹できゃべつ/シーフード サラダ/バナナ	三角チーズパン	小麦粉 パン粉 油	はんぺん 高野豆腐 たらこ たまご えび いち 粉チーズ	きゃべつ きゅうり とうもろこし わかめ バナナ	肉類 野菜類
26	木	じゃがいもバター	味噌煮込みうどん/ピーマンのきんぴら/切干大根 とベーコンの煮物/キウイフルーツ (3未:炊き込みご飯)	黒豆マフィン	うどん ごま油 砂糖 ごま	鶏肉 なると 味噌 さつまいも ベーコン	ごぼう にんじん こんにゃく しじみ ねぎ ピーマン 赤ピーマン 黄色ピーマン 切り干し大根 キウイフルーツ	卵類 海藻類
27	金	パンフティング	ぶり大根/かぼちゃサラダ/もも缶	レモンクッキー	砂糖 マヨネーズ	ぶり ハム	しょうが 大根 かぼちゃ きゅうり もも缶	大豆製品 葉菜類
30	月	バナナ	鶏肉のごま照り焼き/レタス/ひじきの中華和え/ パイン缶	りんご蒸しぱん	砂糖 ごま ごま油	鶏肉 ハム	レタス ひじき にんじん きゅうり とうもろこし パイン缶	魚類 きのこと類
31	火	あべかわ餅	赤魚のトマトソース/じゃこじゃが/おからサラダ/ みかん	カルシウムラスク	マカロニ じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ	赤魚 チーズ しらす おから ツナ 豆乳	パセリ きゅうり とうもろこし にんじん みかん	肉類 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12月22日 社会福祉法人 百華児童苑 嘉川保育園