

令和3年度



ぱくぱく



- 給食に取り入れた旬の食材は、『ほうれんそう・こまつな・ブロッコリー・にんじん』です。
- 3歳未満児は10日と17日が味付きご飯です。そのほかの日は白ご飯になっています。
3歳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！

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	火	チョコッと フレンチ	マーボー豆腐 パンサンスー パイン缶	りんご みかん	さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ ごま	とうふ ぶたひきにく えび ハム	たまねぎ ねぎ えだまめ しょうが にんにく ほししいたけ にんじん きゅうり	海藻類 卵類
2	水	マカロニの あべかわ	とりにくのしょうがいため レタス ごぼうサラダ パナナ	さつまいもむしぼん	あぶら さとう マヨネーズ ごま	とりにく ツナ	しょうが レタス たまねぎ ごぼう にんじん きゅうり パナナ	大豆製品 いも類
3	木	チーズトースト	さかなのマーメイドやき ゆでキャベツ ポテトサラダ みかん缶	こくとうふラスク	じゃがいも マヨネーズ	さかな ハム たまご	キャベツ パプリカ きゅうり みかん缶	根菜類
4	金	ジャムヨーグルト	とりにくのポテトフ레이크やき レタス ピーマンのじゃこいため もも缶	あんぱん	マヨネーズ ポテトフ레이크 さとう ごま あぶら	とりにく しらす	レタス ピーマン もも缶	きのこ類 根菜類
7	月	ラスク	さつまじる ひじきのちゅうかあえ ブロッコリーのチーズマヨあえ オレンジ	コーンむすび	さつまいも ごまあぶら さとう ごま マヨネーズ	とりにく あぶらあげ ハム こなチーズ	しいたけ キャベツ えのき ねぎ ひじき にんじん きゅうり とうもろこし ブロッコリー オレンジ	魚類
8	火	おかし	さけのタルタルソース ツナごまきゅうり エリンギとベーコンのバターソテー みかん缶	スノーボールクッキー	マヨネーズ ごま ごまあぶら バター	さけ たまご ツナ ベーコン	たまねぎ パセリ レモンじる きゅうり エリンギ ほうれんそう みかん缶	海藻類 いも類
9	水	ハンパディング	ぶりぶりちゅうかいため かぼちゃのクリーミーサラダ もも缶	きなこプリン	ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ マヨネーズ	とりにく うすらたまご えび クリーム	にんにく しょうが こんにゃく たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん ピーマン かぼちゃ きゅうり もも缶	大豆製品
10	木	ぎょうざの かわピザ	ひじきいりたまごやき ゆでえだまめ ジャーマンポテト パイン缶 (3未:あおなごまん)	たこやき	あぶら じゃがいも バター	とりにく ひきにく クリーム たまご スキムミルク ベーコン	ひじき にんじん たまねぎ えだまめ とうもろこし パセリ パイン缶	葉菜類 きのこ類
14	月	ジャムヨーグルト	とりにくのトマトクリームに ゆでじゃが きのこスパゲティ みかん缶	チョコマフィン	さとう バター じゃがいも スパゲティ あぶら	とりにく クリーム ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ ブロッコリー トマト缶 しめじ えのき エリンギ みかん缶	魚類 卵類
15	火	パナナ	さかなのてりやき ブロッコリーのこまあえ きりぼしだいこんのいためにもも缶	フランスパンせんべい	ごま あぶら	さかな さつまあげ	しょうが ブロッコリー きりぼしだいこん にんじん もも缶	大豆製品
ご命日・ 涅槃会 16	水	おかし	なまあずのあまずいため コールスローサラダ パイン缶	ブリッツ	さとう かたくりこ あぶら マヨネーズ	なまあげ	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ にんにく キャベツ とうもろこし パイン缶	海藻類 いも類
17	木	じゃがバター	おからのキッシュ かりこりいりこ ちゅうかサラダ みかん缶 (3未:わかめごまん)	パナナ オレンジ	バター さとう ごま あぶら はるさめ ごまあぶら	おから ベーコン たまご チーズ クリーム きゅうりにゅう スキムミルク いりこ ツナ	ほうれんそう たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん みかん缶	きのこ類
18	金	あべかわもち	さかなのごまみそだれ ゆでキャベツ さつまいもサラダ もも缶	ジャムサンド	ごま さとう さつまいも マヨネーズ	さかな みそ ハム	キャベツ きゅうり もも缶	根菜類
誕生会 21	月	フルーチェ	おたのしみランチ	おかし				
22	火	かぼちゃの チーズやき	ちゃんこうどん さといもみそあえ ほうれんそうのごまあえ パイン缶	にんじんのカップケーキ	うどん さといも さとう ごま	とりにく あぶらあげ ちくわ みそ しらす	にんじん たまねぎ こまつな しめじ ほうれんそう もやし パイン缶	海藻類
24	木	バタートースト	とりにくのバーベキューソース ゆでえだまめ スパゲティサラダ みかん缶	まっちゃんのパラマンジェ	ごまあぶら スパゲティ マヨネーズ	とりにく ハム	りんご にんにく しょうが えだまめ レタス きゅうり にんじん みかん缶	魚類
25	金	ごへいもち	ビーフカレー きりぼしだいこんのナムル かぼちゃのごまあえ パナナ	クリームパン	じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう ごま	きゅうにく	たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう きりぼしだいこん きゅうり もやし かぼちゃ パナナ	卵類 きのこ類
28	月	ジャムヨーグルト	レバーのマリアナソース レタス はいにくれんこん もも缶	しおこんぶの じゃこむすび	かたくりこ さとう あぶら ごま マヨネーズ	ぶたレバー ツナ	しょうが レタス れんこん うめぼし もも缶	大豆製品 海藻類

*みんなのおやつで毎日牛乳を100ml飲みます。