

# 令和6年度 8月 ぱくぱく



●給食に取り入れた旬の食材は・・・  
 『ゴーヤ・なす・グレープフルーツ・キウイフルーツ・パイナップル』です。  
 ●3歳未満児は27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。  
 以上見のごはん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(さいろ)	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	あべかわもち	ひやししゃぶしゃぶ かぼちゃのふくめにキウイフルーツ	ムースゼリー	さとう	ふたにく	もやし わかめ トマト きゅうり かぼちゃ キウイフルーツ	魚類 根菜類
2 金	ジャムヨーグルト	キッシュ ゆでえだまめ きゅうりととりにくのちゅうかいため オレンジ	クリームチーズマフィン	かたくりこ ごまあぶら さとう	たまご チーズ クリーム ベーコン とりにく	ブロッコリー たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり しょうが にんにく オレンジ	いも類 大豆製品
5 月	バタートースト	とりにくのトマトクリームに ゆでじゃが ほうれんそうのごまみそあえ もも缶	グレープフルーツ パナ	はくりきこ さとう バター じゃがいも ごま	とりにく クリーム みそ	にんにく にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ トマトソース ほうれんそう きりぼしだいこん もも缶	海藻類 果実類
6 火	てづくりゼリー	さつまじる ツナごまきゅうり きりぼしだいこんサラダ キウイフルーツ	きなこむしパン	さつまいも ごま ごまあぶら あぶら	とりにく あぶらあげ ツナ かつおぶし さつまあげ	しいたけ きゃべつ えのきたけ ねぎ きゅうり きりぼしだいこん にんじん キウイフルーツ	卵類 海藻類
7 水	パンディング	ゴーヤチャンプルー スパゲティサラダ パナ	カルピスカンてん	さとう あぶら スパゲティ マヨネーズ	ベーコン たまご やきどうふ かつおぶし ハム	ゴーヤ たまねぎ にんじん レタス きゅうり うめぼし パナ	きのこ類 肉類
8 木	フルーチェ	ふたにくのくろずソースいため レタス コーンポテトサラダ オレンジ	ミルクビスケット	あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ	ふたにく ハム	もやし ピーマン パプリカ しょうが レタス とうもろこし いんげん オレンジ	魚類 根菜類
9 金	キウイフルーツ	さかなのパンこやき ゆでブロッコリー じゃこサラダ パイン缶	みずようかん	マヨネーズ バター パンこ あぶら ごまあぶら	さかな しらす	にんにく パセリ ブロッコリー きゅうり わかめ レタス トマト しそ パイン缶	肉類 いも類
ご命日 16 金	ジャムのせクラッカー	あがだしどうふ ごもくひじき パナ	あおなむすび	はくりきこ かたくりこ あぶら さとう	とうふ あぶらあげ だいず	かぼちゃ だいこん ピーマン ひじき こんにゃく いんげん にんじん パナ	きのこ類 卵類
19 月	ごへいもち	チャブチェ じゃがいものそぼろに みかん缶	おからのパウンドケーキ	あぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら じゃがいも	ふたにく ふたひきにく	しょうが にんにく にんじん だけのこ しいたけ ほうれんそう たまねぎ みかん缶	海藻類 魚類
20 火	パナ	とりにくのてりやき ゆできゃべつ はるさめサラダ キウイフルーツ	シューアイス	はるさめ マヨネーズ	とりにく ハム	きゃべつ にんじん きゅうり キウイフルーツ	野菜類 大豆製品
誕生会 21 水	フルーチェ	※ おたのしみランチ ※					
22 木	マカロニのあべかわ	さけのさいきょうづな ブロッコリーのかおりあえ こまつなとツナのほんずサラダ オレンジ	りんごゼリー	さとう ごまあぶら ごま	さけ みそ かつおぶし ツナ	ブロッコリー こまつな にんじん とうもろこし しおこんぶ オレンジ	いも類 肉類
23 金	パナ	ドライカレー かぼちゃのごまあえ コールスローサラダ もも缶	ココアフレーククッキー	あぶら さとう ごま マヨネーズ	だいず きゅうひきにく ふたひきにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマトソース グリーンピース かぼちゃ きゃべつ とうもろこし もも缶	果実類 魚類
26 月	ラスク	サラダうどん れんこんのしおきんぴら みかん缶	パイナップルカンてん	うどん マヨネーズ ごま あぶら さとう ごまあぶら	とりささみ かつおぶし ふたひきにく	きゅうり わかめ レタス トマト れんこん にんじん ピーマン みかん缶	きのこ類 卵類
27 火	じゃがりた	さかなのさっぱりあますソース ゆでえだまめ マカロニサラダ パナ (3未:ゆかりごはん)	おかかむすび	かたくりこ あぶら さとう マカロニ マヨネーズ	さかな ハム たまご	たまねぎ パセリ えだまめ きゅうり にんじん パナ	葉菜類 大豆製品
28 水	ジャムサンド	きのこオムレツ スティックきゅうり なすとズッキーニのみそいため キウイフルーツ	たこやき	あぶら さとう	たまご とりひきにく クリーム ふたにく みそ	しめじ えのきたけ たまねぎ にんじん きゅうり なす ズッキーニ しょうが キウイフルーツ	いも類
29 木	バームクーヘン	チキンチキンれんこん やさいのりすあえ パイン缶	オレンジ パナ	かたくりこ あぶら さとう ごま	とりにく	れんこん ピーマン パプリカ こまつな にんじん もやし のり パイン缶	魚類 きのこ類
30 金	ももヨーグルト	とうふのにくみそグラタン やきじゃが ひじきのサラダ パナ	まっちゃぶがし	マヨネーズ さとう ごま じゃがいも	とうふ ふたひきにく みそ ツナ	しそ あおのり ひじき きゃべつ にんじん きゅうり レモンじる パナ	卵類 魚類

\*みんなのおやつで毎日牛乳を100ml飲みます。