令和６年度

10月 ぱくぱく

●給食に取り入れた旬の食材は・・・『ちんげんさい・えのき・しめじ・かぼちゃ・さといも・さつまいも・さんま・かき』です。
●3歳未満児は24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。

	曜日	メニュー			きゅうしょくのざいりょう			家でとりたい食べ物
		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	バナナ	にくじゃが　ひじきのサラダ　キウイフルーツ	くろまめマフィン	じゃがいも　あぶら　さとう ごま　マヨネーズ	ぶたひきにく　かにかま	にんじん　たまねぎ　いんげん　こんにゃく ひじき　きゅうり　とうもろこし キウイフルーツ	魚類　卵類
2	水	やきふがし	さかなのてりやき　ゆでえだまめ ちんげんさいとぶたにくのみそいため　オレンジ	サーターアンダギー	あぶら　さとう	さかな　ぶたにく	しょうが　えだまめ　ちんげんさい　にんじん たまねぎ　オレンジ	大豆製品　葉菜類
3	木	ラスク	キッシュ　ツナごまきゅうり　ナポリタン　バナナ	とうにゅうパンナコッタ	ごま　ごまあぶら　スパゲティ あぶら	たまご　チーズ　クリーム　ベーコン ツナ	ブロッコリー　たまねぎ　にんじん　きゅうり ピーマン　バナナ	きのこ類　肉類
4	金	かぼちゃの チーズやき	やさいのにくまき　レタス　インディアンサラダ もも缶	クリームパン	じゃがいも　マヨネーズ	ぶたにく　ハム	えのき　にんじん　いんげん　レタス　きゅうり もも缶	海藻類　果実類
7	月	ジャムサンド	ミラノふうチキン　ゆでブロッコリー こまつなのごまあえ　グレープフルーツ	アセロラゼリー	パンこ　さとう　ごま	とりにく　チーズ	パセリ　ブロッコリー　こまつな　にんじん しめじ　グレープフルーツ	いも類　大豆製品
8	火	フルーチェ	けんちんうどん　ぎゅうにくとごぼうのきんぴら わかピーあえ　パイン缶	さつまいもむしパン	うどん　さといも　ごま　さとう ごまあぶら	ぎゅうにく　とりにく　とうふ かつおぶし	にんじん　だいこん　ごぼう　ねぎ　こんにゃく ピーマン　もやし　わかめ　パイン缶	魚類　きのこ類
9	水	パンプディング	さばのみそに　さっぱりおからサラダ　バナナ	おかかむすび	さとう	さば　みそ　おから　ツナ とうにゅう	しょうが　たまねぎ　いんげん　きゅうり とうもろこし　にんじん　バナナ	肉類　卵類
10	木	マカロニの あべかわ	とりのからあげ　ゆできゃべつ　わふうサラダ みかん缶	なし オレンジ	かたくりこ　あぶら　ごま	とりにく　ツナ　かつおぶし　とうふ	きゃべつ　きゅうり　にんじん　もやし みかん缶	きのこ類　いも類
11	金	ぎょうざの かわピザ	とうふのミートグラタン　かりこりいりこ さつまいもサラダ　キウイフルーツ	プリッツ	バター　はくりきこ　パンこ さとう　ごま　あぶら さつまいも　マヨネーズ	とうふ　ぶたひきにく　ぎゅうにゅう チーズ　いりこ　ハム	にんじん　たまねぎ　ピーマン　パセリ きゅうり　キウイフルーツ	魚類　葉菜類
15	火	ももヨーグルト	とりにくのケチャップに　ゆでじゃが はるさめサラダ　なし	チョコっとフレンチ	はくりきこ　さとう　じゃがいも はるさめ　マヨネーズ	とりにく　ハム	パセリ　にんじん　きゅうり　なし	大豆製品　野菜類
ご命日 16	水	じゃがバター	♪なかよしえんそく♪	ムースゼリー				
17	木	バナナ	ぶたじる　はいにくれんこん エリンギとベーコンのソテー　パイン缶	みそまんじゅう	あぶら　さつまいも　ごま マヨネーズ　マカロニ　バター	ぶたにく　とうふ　みそ　ツナ ベーコン	にんじん　だいこん　こんにゃく　ごぼう　ねぎ れんこん　うめぼし　エリンギ　たまねぎ ほうれんそう　パイン缶	果実類　魚類
18	金	あべかわもち	ちゅかふうにくだんご　レタス きりぼしだいこんサラダ　バナナ	まっちゃふがし	かたくりこ　さとう　ごまあぶら マヨネーズ	ぶたひきにく　ハム	しめじ　たまねぎ　ねぎ　しょうが　レタス きりぼしだいこん　きゅうり　にんじん　バナナ	いも類　海藻類
誕生会 21	月	フルーチェ	☆おたのしみランチ☆	ビスケット				
22	火	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 マカロニサラダ　オレンジ	ブルーベリーの ヨーグルトゼリー	ごまあぶら　マカロニ マヨネーズ	とりにく　ハム　たまご	りんご　にんにく　しょうが　えだまめ きゅうり　にんじん　オレンジ	大豆製品　きのこ類
23	水	フルーツ ヨーグルト	きのこオムレツ　かりこりいりこ こまつなとベーコンのいためもの　もも缶	ゆうやけむすび	あぶら　ごま　さとう　バター	たまご　とりひきにく　クリーム いりこ　ベーコン	しめじ　えのき　たまねぎ　にんじん　あおのり こまつな　もも缶	いも類　大豆製品
24	木	スイートポテト	はっぽうさい　ちゅうかサラダ　キウイフルーツ （3未：ゆかりごはん）	ジャムサンド	あぶら　ごまあぶら　かたくりこ はるさめ　ごま　さとう	ぶたにく　いか　えび　ツナ	にんにく　にんじん　たまねぎ　しいたけ たけのこ　はくさい　ちんげんさい　きゅうり きゃべつ　キウイフルーツ	大豆製品　卵類
25	金	ごへいもち	シーフードカレー　かぼちゃのふくめに スパゲティサラダ　みかん缶	バナナ オレンジ	じゃがいも　さとう　スパゲティ マヨネーズ	いか　えび　とりひきにく　ハム	にんじん　たまねぎ　ほうれんそう　にんにく かぼちゃ　レタス　きゅうり　うめぼし みかん缶	海藻類　魚類
28	月	ジャムのせ クラッカー	えびマカロニグラタン　ブロッコリーのかおりあえ ごもくひじき　パイン缶	マシュマロ コーンフレークバー	マカロニ　あぶら　はくりきこ バター　ごまあぶら　さとう	えび　とりにく　ぎゅうにゅう チーズ　かつおぶし　あぶらあげ だいず	たまねぎ　マッシュルーム　パセリ　ひじき ブロッコリー　こんにゃく　いんげん　にんじん パイン缶	肉類　野菜類
29	火	マカロニの あべかわ	さんまのごまやき　しらあえ　かき	カルピスゼリー	はくりきこ　ごま　さとう	さんま　たまご　とうふ	にんじん　ほうれんそう　しめじ　こんにゃく かき	きのこ類　果実類
30	水	ジャムヨーグルト	ぶたにくのうめみそいため　レタス　バンサンスー バナナ	カルシウムラスク	マヨネーズ　あぶら　はるさめ さとう　ごまあぶら　ごま	ぶたにく　みそ　ハム	うめぼし　にんじん　レタス　きゅうり　バナナ	野菜類　肉類
31	木	チョコっと フレンチ	わふうマーボーどうふ　だいこんサラダ　りんご	きなこプリン	さとう　かたくりこ　ごまあぶら マヨネーズ	とうふ　ぶたひきにく　みそ かにかま	たまねぎ　しめじ　にんにく　しょうが　ねぎ だいこん　きゅうり　りんご	魚類　いも類

＊みんなのおやつで毎日牛乳を100ｍｌ飲みます。

2024年９月30日　社会福祉法人　百華児童苑　嘉川保育園