

令和6年度

12月

ぱくぱく



- 給食に取り入れた旬の食材は・『だいこん・じゃがいも・ごぼう・ブロッコリー・ほうれんそう・れんこん・みかん』です。
- 3歳未満児は19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)		
2	月	スイートポテト	れんこんのまつかぜやき ゆでブロッコリー かぼちゃのミルクに オレンジ	まきまきウインナー	さとう パンこ ごま バター	とりひきにく たまご みそ きゅうにゅう	れんこん たまねぎ あおのり ブロッコリー かぼちゃ オレンジ	肉類 海藻類
3	火	ジャムヨーグルト	さかなのトマトソースグラタン くらげとかぼちゃのサラダ パナナ	まっちゃんスコーン	マカロニ ごまあぶら さとう ごま	さかな チーズ くらげ ハム	トマトソース パセリ かぶ きゅうり パナナ	大豆製品 肉類
4	水	ミレービスケット	とりにくのポテトフレークやき ゆでえだまめ ナポリタン パイン缶	しおこんぶの じゃこむすび	マヨネーズ スパゲティ あぶら	とりにく ベーコン	えだまめ ピーマン たまねぎ にんじん パイン缶	卵類 野菜類
5	木	パンプディング	とうふとひじきのつくね レタス きんぴらごぼう キウイフルーツ	ムースゼリー	ばんこ さとう ごまあぶら ごま	とうふ とりひきにく たまご さつまあげ	ひじき たまねぎ レタス ごぼう にんじん キウイフルーツ	葉菜類 いも類
6	金	バナナ	そうすい うめぼし きゃべつのごまマヨサラダ きりほしだいこんとベーコンのいためもの もも缶	あんぱん	さつまいも マヨネーズ ごま さとう ごまあぶら	とりにく かまぼこ ツナ ベーコン	だいこん にんじん はくさい しんじけ ねぎ うめぼし きゃべつ きりほしだいこん きゅうり もも缶	果実類 大豆製品
9	月	あべかわもち	スペインふうオムレツ かりこりいりこ おまめとれんこんサラダ りんご	みかん バナナ	バター じゃがいも さとう ごま あぶら マヨネーズ	たまご ベーコン チーズ いりこ きゅうにゅう だいず	ブロッコリー にんじん たまねぎ れんこん りんご	きのこ類 海藻類
10	火	やきそば	さかなのみぞれあえ ゆでみずな せんぎりポテトサラダ オレンジ	とうふドーナツ	かたくりこ あぶら じゃがいも マヨネーズ さとう	さかな たらこ	しょうが だいこん みずな にんじん きゅうり オレンジ	肉類 卵類
11	水	バタートースト	とりにくのケチャップに やきじゃが あますきゃべつ キウイフルーツ	やきいも	はくりきこ さとう じゃがいも	とりにく かにかま	パセリ きゃべつ もやし キウイフルーツ	大豆製品 野菜類
12	木	かぼちゃの チーズやき	あなワンタンのごもくあんかけ マカロニサラダ みかん缶	みずようかん	ワンタンのかわ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら マカロニ マヨネーズ	ぶたにく ハム たまご	たまねぎ にんじん しんじけ きゃべつ ピーマン きゅうり みかん缶	いも類 魚類
13	金	ぎょうざの かわピザ	きのこカレー はくさいとこんぶのそくせきつげ ツナごまきゅうり パナナ	にんじんのカップケーキ	じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら	とりにく ツナ	たまねぎ しめじ えのき まいたけ にんにく ほうれんそう はくさい にんじん きゅうり しおこんぶ きゅうり パナナ	卵類 大豆製品
16	月	フルーチェ	こうやどうふのからあげ レタス ごもくあえ パイン缶	とうにゅうバナナコッタ	かたくりこ あぶら さとう はるさめ ごま	こうやどうふ	しそ レタス もやし ほうれんそう にんじん しんじけ パイン缶	海藻類 肉類
17	火	チョコっと フレンチ	キッシュ だいずのあまから コーンポテトサラダ もも缶	オレンジ バナナ	さとう あぶら かたくりこ じゃがいも マヨネーズ	たまご チーズ クリーム ベーコン だいず ハム	ブロッコリー たまねぎ にんじん とうもろこし いんげん パプリカ もも缶	果実類 きのこ類
18	水	じゃがバター	ちくぜんに こまつなのごまあえ キウイフルーツ	きなこトースト	さとう あぶら ごま	とりにく	こんにゃく さといも にんじん れんこん ごぼう いんげん こまつな しめじ キウイフルーツ	魚類 葉菜類
19	木	フルーツ ヨーグルト	ぶりだいこん わふうサラダ オレンジ (3末:あおなごはん)	ごまハニーポテト	さとう ごま ごまあぶら	さかな ツナ かつおぶし とうふ	だいこん しょうが きゅうり にんじん もやし オレンジ	肉類 いも類
誕生会 20	金	クラッカー	★ おたのしみランチ ★		りんごクリームパン			
23	月	ジャムサンド	とりのデミふうにごみ やきじゃが はるさめサラダ もも缶	ココアゼリー	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 クリーム ハム	たまねぎ マッシュルーム パセリ きゅうり だいこん にんじん もも缶	大豆製品 卵類
24	火	フルーチェ	もちごめシューマイ ゆできゃべつ ひじきのサラダ りんご	パウンドケーキ	かたくりこ もちごめ さとう ごまあぶら ごま マヨネーズ	ぶたひきにく かにかま	たまねぎ しょうが きゃべつ ひじき きゅうり とうもろこし りんご	きのこ類 魚類
25	水	ラスク	さかなのマーメレードやき ゆでえだまめ さっぱりおからサラダ パイン缶	きなこそば	さとう	さかな おから ツナ とうにゅう	えだまめ きゅうり とうもろこし にんじん パイン缶	海藻類 肉類
26	木	ごへいもち	ぶたにくのあまからいため レタス きのこスパゲティ みかん缶	うめぼしむすび	さとう スパゲティ あぶら バター	ぶたにく ベーコン	しょうが にんにく レタス しめじ えのき にんじん みかん缶	根菜類 いも類
27	金	マカロニの あべかわ	のっぺいじる いんげんのごまみそあえ きりほしだいこんサラダ もも缶	おかし	かたくりこ さとう ごま マヨネーズ	とりにく みそ ハム	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しんじけ こんにゃく さといも いんげん きゅうり きりほしだいこん もも缶	魚類 果実類

\*みんなのおやつで毎日牛乳を100ml飲みます。

2024年11月29日 社会福祉法人 百華児童苑 嘉川保育園