



2がつ こんだてよていひょう

平成30年1月31日
社会福祉法人 百華児童苑 大内光輪保育園

8日(木)は、完全給食の日。
(3~5歳児さんは、ご飯がいきりません。)
*みんなのおやつには、毎日牛乳がつきます。

日	曜日	め に ゆ -			き ゅ う し ゚ く の ざ い り ょ う			おうちでとりたい たべもの
		0~2歳児 朝のおやつ	お 昼 の 給 食	みんなの おやつ	強いちからが出るたべもの (きいろ)	丈夫な体を作るたべもの (あかいろ)	びょうきからまもってくれるたべもの (みどりいろ)	
1	木	ぶちぜりー いちご	ひじきいりまーぼー豆腐 さつまいもとはくさいのサラダ ばなな	あずきみるくいろいろ	ごまあぶら さとう かたくりこ さつまいも	めひじき もめん豆腐 ぶたミンチ はむ	たけのこ ながねぎ にんじん たまねぎ にんにく しょうが はくさい りんご ばなな	魚介類・ごま・ナッツ
2	金	おかし はちみつれもん	魚のしおあんかけ すまし汁 みかん きりこんぶとだいこんのいため煮	どらいふる一つけーき	ごまあぶら かたくりこ さとう	しろみざかな きざみこんぶ あぶらあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ ぴーまん しめじ だいこん かぼちゃ さやえんどう みかん	乳製品・いも類
3	土	ぎゅうにゅう	ちゅうかさば つなサラダ りんご	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら	ぶたにく かつとわかめ つな	にんじん はくさい もやし いら にんにく きゅうり たまねぎ りんご	大豆製品・葉もの
5	月	おかし みるくここあ	こうや豆腐のおらんだ煮 きりぼしだいこんのうめあえ おれんじ	すのぼーるくつきー	かたくりこ あぶら さとう じゃがいも ごま	こうや豆腐 とりにく	たまねぎ にんじん ぴーまん こまつな えのきたけ きりぼしだいこん 梅ぼし おれんじ	たまご・淡色やさしい
6	火	ぼうむくーへん おれんじ	あまからささみかつ いちご はくさいの煮びたし かぶとんじる	よーぐるとれもん むしばん	こむぎこ ばんこ あぶら さとう	ささみ あぶらあげ みそ 牛乳 豚肉 ほしえび 卵	はくさい えのきたけ かぶ にんじん ながねぎ しょうが いちご	海藻類・葉もの
7	水	ぼいるういんなー	さわらのわふうびかた やさいすーぶ 里芋のじゃーまんぼてとふう ばなな	いちごだいふく	まよねーず こむぎこ さといも おりーぶおいる	さわら たまご べーこん こなちーず とりにく	たまねぎ にんにく きやべつ たまねぎ にんじん ばせり ばなな	大豆製品・やさしい
8	木	ぴーなつとーすと ほっとみるく	かれーうどん おからサラダ みかん	のざわなむすび	ゆでうどん あぶら まよねーず じゃがいも	ぎゅうにく おから つな	にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう きやべつ きゅうり こーん みかん	乳製品・ごま・ナッツ
9	金	2色くらっかー やくると	ほうれんそうのきつしゅ りんご はにーサラダ ほたてのくりーむすーぶ	しょこらさんらいず	あぶら じゃがいも ばたー こむぎこ	卵 べーこん ちーず 牛乳 なまくりーむ はむ ほたて	ほうれんそう 玉ねぎ ばせり 人参 きゅうり きやべつ こーん 白菜 ぶろっこりー りんご	海藻類・かんきつ類
10	土	ぎゅうにゅう	つなすばげってい ひきにくサラダ おれんじ	ぎゅうにゅう	すばげってい まよねーず おりーぶ油 さとう 油 ごま	つな ぎゅうミンチ	たまねぎ にんじん ぴーまん まっしゅるーむ とまと にんにく もやし きやべつ おれんじ	たまご・いも類
13	火	うえはーす みかん	あじのゆかりあげ とりごぼうじる わかめのごまだれサラダ いちご	おまめたると	さとう かたくりこ あぶら すりごま まよねーず	あじ なまわかめ とりにく もめん豆腐 みそ	しょうが ゆかり えのきたけ にんじん ごぼう しめじ いちご	乳製品・葉もの
14	水	すなっくばん はちみつりんご	れんこんまんじゅう おしむぎすーぶ はくさいとはむのいためもの おれんじ	なんちゃってたこやき	かたくりこ はるさめ あぶら さとう おしむぎ	とりミンチ もめん豆腐 たまご はむ ぶたにく	れんこん なましいたけ にんじん しょうが はくさい ほししいたけ ほうれんそう おれんじ	海藻類・ごま・ナッツ
15	木		しっちゃんべ いかときゅうりのあまずあえ ばなな	いもっこばん	やきふ ごま かたくりこ さといも さとう	とりにく えそミンチ やりいか	はくさい しゅんぎく ごぼう にんじん ばなな なましいたけ しょうが ながねぎ きゅうり	大豆製品・かんきつ類
16	金	おかし ぶどうじゅーす	なまあげのなんぼんづけ みかん ほうれんそうともやしのいそべあえ	からふるいろいろ	かたくりこ あぶら さとう	なまあげ きざみのり	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし みかん	肉類・いも類
17	土	ぎゅうにゅう	ぎゅうどん 3しょくなます りんご	ぎゅうにゅう	さとう あぶら	ぎゅうにく しらすぼし	たまねぎ にんじん こねぎ きゅうり だいこん りんご	魚介類・緑黄色やさしい
19	月	ばなな・りんご	さけのちゃんちゃんやき おれんじ 大根のごまサラダ ちんげんさいすーぶ	やきそばばん	じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	さけ しろみそ あぶらあげ べーこん	きやべつ もやし にんじん たまねぎ だいこん きゅうり ちんげんさい ほししいたけ おれんじ	乳製品・葉もの
20	火	きなこさんど やくると	だいこんのかにたまあんかけ もやしのぴーなつあえ ばなな	さつまいもの ごまあげだんご	さとう かたくりこ ごまあぶら	たまご かにかま はむ	だいこん たけのこ こねぎ もやし にんじん さやいんげん えのきたけ ばなな	海藻類・葉もの
21	水		☆おたのしみランチ☆		♪お誕生会の日の☆ちょっとかわいい☆ランチです。3~5歳児さんは、ご飯がいきります。♪			
22	木	ぼうむくーへん おれんじ	だいずのおとしあげ りんご れんこんのおかか煮 みそかきたまじる	あましよく	こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	大豆 とりミンチ 卵 みそ めひじき 油あげ かつお節	にんじん さやいんげん ながねぎ れんこん はくさい こねぎ たまねぎ りんご	乳製品・いも類
23	金	2色くらっかー みる	かぼちゃのぐらたん おれんじ かぶとえびのますたーどまりね	こぎつねおにぎり	あぶら こむぎこ ばたー	とりにく ぎゅうにゅう ちーず むきえび	かぼちゃ たまねぎ にんじん ばせり かぶ きゅうり おれんじ	大豆製品・ごま類
24	土	ぎゅうにゅう	わふうやきうどん ごまきゅうり ばなな	ぎゅうにゅう	ゆでうどん あぶら ばたー さとう ごま	ぶたにく	にんじん たまねぎ ぴーまん きやべつ きゅうり もやし ばなな	たまご・やさしい
26	月	うえはーす ばなな	ぴーふかれー ぼばいサラダ りんご	ごまふれんちとーすと	あぶら まよねーず	ぎゅうにく なまくりーむ ういんなー 卵 ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ぐりんぴーす にんにく ほうれんそう こーん りんご	魚介類・いも類
27	火	おかし ほっとみるく	むしどりのぴーなつだれ おれんじ 5色そてー ぶろっこりーの中華あえ	はちみつにんじん どーなつ	さとう ぴーなつこ あぶら ごま油 すりごま	とりにく はむ	ちんげんさい なましいたけ にんじん もやし ぶろっこりー おれんじ	海藻類・淡色やさしい
28	水	ぼいるういんなー	さばかんさつまあげ ばなな はるさめのすのもの れんこんとろみ汁	おふのきなこあえ おれんじ	さとう こむぎこ はるさめ	さばかん もめん豆腐 むきえび ぶたにく	にんじん しょうが きゅうり しめじ まいたけ なましいたけ れんこん ながねぎ ばなな	乳製品・ごま・ナッツ