



14日(金)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。

平成30年8月31日社会福祉法人 百華児童苑 大内光輪保育園

日	曜日	めにゅー			きゅうしょくのざいりょう			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	土	ぎゅうにゆう	じゃこいりやきうどん あーもんどあえ おれんじ	おかし	ゆでうどん あぶら さとう あーもんどぶーどる	しらすぼし ペーこん あおのり	にんじん たまねぎ ぴーまん きゃべつ きゅうり もやし おれんじ	乳製品・葉もの
3	月	すなつくぱん みる	まーぼーなすどうふ つなのりなむる ばなな	みずまんじゅうふう	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたミンチ もめんどうふ あかみそ つな のり	なす たまねぎ にんじん しょうが にんにく ねぎ こまつな もやし ばなな	魚介類・いも類
4	火	2色くらっかー のむよーぐると	かにたまふうおむれつ くずきりいためもの なし	ぼてとぼーる	あぶら かたくりこ さとう くずきり	たまご かにかま ぶたにく	しめじ にんじん たまねぎ えだまめ こーん ちんげんさい なましいたけ あかびーまん なし	大豆製品・ナッツ類
5	水	なし・ぶどう	あじのゆかりあげ やさいわん とうがんとえびのりきゅう煮 おれんじ	ここなつつらすく	かたくりこ あぶら ねりごま じゃがいも	あじ むきえび あぶらあげ	しょうが ゆかり 冬瓜 おくら 枝豆 たまねぎ なす 人参 えのき茸 ごぼう 小松菜 おれんじ	たまご・淡色やさしい
6	木	おかし ばななじゅーす	とんじゃがばーぐ いたりあんサラダ みそすーぶ ぶどう	すびーどばい	じゃがいも かたくりこ 油 砂糖 ごまあぶら まかろに	ぶたにく ちーず ペーこん ぎゅうにゆう みそ	きゅうり とまと にんじん たまねぎ だいこん こねぎ ぶどう	海藻類・葉もの
7	金	ばなな・おれんじ	とまとのおいすたーそーすふうみ だいずとしおこんぶのサラダ きうい	なしのかつづけーき	かたくりこ あぶら さとう まよねーず しろごま	ぎゅうにく だいず	とまと ぴーまん たまねぎ にんにく きゅうり にんじん ごーどきうい	乳製品・ナッツ類
8	土	ぎゅうにゆう	なぼりたん たらこぼてと おれんじ	おかし	すばげつてい あぶら じゃがいも	ペーこん めんたいこ	にんじん たまねぎ ぴーまん ほーるとまと しめじ おれんじ	海藻類・淡色やさしい
10	月	うえはーす・なし	なまあげかれー きゃべつのはむるふうサラダ ばなな	たまごういんなーばい	じゃがいも あぶら しろごま ごまあぶら	なまあげ とりにく わかめ なまくりーむ	にんじん たまねぎ ぐりんぴーす にんにく きゃべつ きゅうり ばなな	魚介類・葉もの
11	火	ぶちぜりー ぶどう	さけのむにえるさるさそーす すーぶ じゃーまんぼてとサラダ おれんじ	くりーむばななぱん	こむぎこ あぶら じゃがいも まよねーず	さけ ペーこん たまご	とまと たまねぎ ばせり きゅうり こーん ぐりんぴーす おれんじ	大豆製品・ナッツ類
12	水	しゅがーとーすと ぶどうじゅーす	かぼちゃとひじきのにももの びーなつぷりあますあえ なし	とうにゆう ぱんなこった	あぶら さとう びーなつ	ぶたにく 芽ひじき あぶらあげ	たまねぎ かぼちゃ きゃべつ にんじん きゅうり なし	魚介類・やさしい
13	木	ばうむくーへん おれんじ	ちきんすきむなげつと とまといため煮 ぼりぼりきゅうり ぶどう	さつまいもとりゆふ	こむぎこ あぶら そうめん ごまあぶら しろごま	とりミンチ すきむみるく ペーこん	たまねぎ にんじん きゃべつ とまと きゅうり ぶどう	たまご・緑黄色やさしい
14	金	ぜりー	さらだうどん なすのちーずやき ばなな	じゃこむすび	うどん あぶら じゃがいも	ぶたにく わかめ つな ちーず	きゅうり もやし とまと なす ぐりんぴーす ばなな	大豆製品・かんきつ類
15	土	ぎゅうにゆう	ぎゅうどん あまぎゃべつ ごーどきうい	おかし	さとう あぶら	ぎゅうにく かにかま	たまねぎ にんじん ねぎ きゃべつ もやし ごーどきうい	たまご・いも類
18	火	2色くらっかー やくると	ちんじゃおろーす いんげんのすきむごまあえ おれんじ	だいずといりこの えいようあげ	さとう かたくりこ 白ごま ごまあぶら ねりごま	ぶたにく すきむみるく	たけのこ にんじん ぴーまん さやいんげん かぼちゃ 黄びーまん おれんじ	海藻類・淡色やさしい
19	水	ほいるういんなー	さかなのえいようあげ あいしょうじる あぶらあげとつなのきりぼし煮 ばなな	おこのみとーすと	こむぎこ あぶら さとう さつまいも 糸こんにやく	しろみさかな たまご つな あぶらあげ ペーこん みそ	にんじん たまねぎ さやえんどう ごぼう きりぼしだいこん ねぎ ばなな	肉類・ナッツ類
20	木	ばなな・おれんじ	こうやどうふのたまごとし ささみときゅうりの甘酢和え ぶどう	はちみつれもんかん	あぶら さとう	こうやどうふ たまご とりささみ	ちんげんさい たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり ぶどう	魚介類・やさしい
21	金		おたのしみランチ		♪お誕生日会の日の☆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	土	ぎゅうにゆう	みそあじやきそば はむサラダ おれんじ	おかし	ちゅうかめん あぶら さとう まよねーず	ぶたにく みそ はむ	にんじん たまねぎ ぴーまん きゃべつ もやし たけのこ きゅうり おれんじ	海藻類・いも類
25	火	うえはーす ばなな	とうふのちゅうかいため ふれんちサラダ ぶどう	きなこおはぎ	ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう	とうふ むきえび いか	たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ ちんげんさい きゅうり もやし ぶどう	たまご・ナッツ類
26	水	じゃむさんど はちみつりんご	さばのこうみやき そうめんじる こまつなとまいたけのにびたし ばなな	ごろごろ ふるーつぜりー	さとう あぶら そうめん	さば とりにく かまぼこ	にんにく こまつな まいたけ たまねぎ ねぎ ほししいたけ ばなな	乳製品・いも類
27	木	ばうむくーへん ぶちぜりー	とりにくのかわりおーろらあえ いためなつとう ぼとふ りんご	おふのからめるらすく おれんじ	かたくりこ あぶら さとう おりーぶおいる	とりにく しろみそ たまご なつとう ぶたミンチ さけ	にんじん たまねぎ だいこん えりんぎ ぶろっこりー りんご	海藻類・葉もの
28	金	なし・ばなな	ひとくちやきにく ゆできゃべつ ひじきとえだまめのサラダ おれんじ	とうふのちーずけーき	あぶら まよねーず	ぶたにく 芽ひじき	にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ にんじん えだまめ おれんじ	魚介類・いも類
29	土	ぎゅうにゆう	つなとたまねぎのくりーむばすた こーんサラダ ばなな	おかし	すばげつてい ばたー こむぎこ あぶら	つな きゅうにゆう はむ	たまねぎ にんじん ばせり こーん きゃべつ ばなな	大豆製品・かんきつ類