



10がっ

こんだてよていひょう

平成30年9月28日 社会福祉法人 百華児童苑 大内光輪保育園



12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。

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	月	2色くらかー おれんじじゅーす	かれーにくじゃが もやしときゅうりのなむる ぶどう	こくとうばんなこった	じゃがいも あぶら さとう いとこんにやく ごまあぶら	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ ぐりんぴーす もやし きゅうり ぶどう	たまご・緑黄色やさしい	
2	火	なし・ばなな	ごぼうとしそのわふうつくね おれんじ きりこんぶのもの みそしる	あげばん	かたくりこ あぶら さとう	ぶたミンチ きざみこんぶ 油あげ とろろこんぶ みそ	ごぼう たまねぎ しそ しめじ しょうが だいこん にんじん なめこ こねぎ おれんじ	乳製品・葉もの	
3	水	ほいるういんなー	こうやどうふのちゅうかみるくあん ばんさんすー なし	がんばってね♡ くつきー	かたくりこ ごまあぶら はるさめ さとう	こうやどうふ ペーこん ぎゅうにゅう はむ	かぼちゃ こまつな たまねぎ にんじん もやし きゅうり なし	魚介類・ナッツ類	
4	木	おかし はちみつりんご	さけのかおりふらい からふるそてー なすのそくせきづけ ばなな	とろとろぜりー	こむぎこ ばんこ あぶら くるごま	さけ たまご あおのり かつおぶし	もやし きゃべつ あかびーまん たけのこ きくらげ なす ばなな	大豆製品・いも類	
5	金	おれんじ・ぶどう	すばにしゅおむれつ ペーこんすーぶ ささみのあおのりサラダ りんご	ちょこちっぶ くりーむばん	あぶら すばげってい まよねーず さとう	牛みんち 豚みんち 青のり たまご ささみ ペーこん	たまねぎ にんじん ばせり きゃべつ ほししいたけ ほうれんそう りんご	乳製品・ナッツ類	
6	土		★第19回きらきら運動会★						
9	火	ぼうむくーへん なし	とんとんれんこん じゃがびーきんぴら あおなのすーぶ おれんじ	ふる一つぼんち	片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 ごまあぶら まよねーず	ぶたにく とりミンチ しおこんぶ たまご	れんこん さやいんげん にんじん びーまん えのきたけ こまつな たまねぎ おれんじ	海藻類・葉もの	
10	水	ぶちあんぱん のむよーぐると	なまげのちーずやき ゆでぶろっこりー はくさいとかにかんのサラダ ばなな	あきの 2しょくくらかー	さとう おりーぶおいる	なまあげ みそ ちーず かにかん	こまつな こねぎ にんじん はくさい きゅうり ぶろっこりー にんにく ばなな	たまご・かんきつ類	
11	木	おかし みるくここあ	なすのみーとそーすにこみ えのきとわかめのごまサラダ なし	りんごの からめるけーき	じゃがいも あぶら まよねーず しるすりごま	ぎゅうミンチ かつとわかめ	なす たまねぎ にんじん とまと びーまん えのきたけ なし	魚介類・淡色やさしい	
12	金	うえはーす おれんじ	あきのよくばりごはん やきさんま ちくぜん煮 りんご		かぼちやけんぴ	こめ くり しるごま 油 里芋 砂糖 板こんにやく	あぶらあげ さんま とりーにく	しめじ なましいたけ えのきたけ まいたけ にんじん れんこん だいこん りんご	乳製品・緑黄色やさしい
13	土	ぎゅうにゅう	そうめんちゃんぶるー つなごまきゅうり ばなな	おかし	そうめん まよねーず しるごま ごまあぶら	ペーこん たまご もめんどうふ つな	たまねぎ ほうれんそう きゅうり ばなな	魚介類・やさしい	
15	月	ぶちぜりー ばなな	すきやきふう煮 いかときゅうりのすみそあえ おれんじ	めろんぱんとーすと	やきふ いとこんにやく あぶら さとう	ぎゅうにく やきどうふ いか しそみそ	たまねぎ はくさい にんじん ねぎ えのきたけ きゅうり えだまめ おれんじ	海藻類・いも類	
16	火		親子バス遠足						
17	水	ふる一つきんとん	さかなのもみじあげ ごもくひじき しおちゃんこじる りんご	つなそぼろおにぎり	こむぎこ あぶら さとう	白身魚 たまご めひじき 油揚げ とりミンチ とうふ	にんじん たまねぎ びーまん さやいんげん はくさい りんご	乳製品・ナッツ類	
18	木	ぜりー	おいもだいずのぐらたん きのこすばげってい ばなな	ふわふわどーなつ	さつま芋 じゃが芋 ばたー 小麦粉 すばげってい	とりにく ぎゅうにゅう だじず ちーず ペーこん	たまねぎ にんじん にんにく なましいたけ しめじ まいたけ えりんぎ こねぎ ばなな	魚介類・かんきつ類	
19	金	はちみつぱん みる	ごもくたまごじ かき ほうれんそうとたけのこのしらあえ	くりむしようかん おかし	さとう あぶら	あぶらあげ たまご ちくわ のり もめんどうふ	たまねぎ しめじ にんじん ほうれんそう たけのこ かき	肉類・やさしい	
20	土	ぎゅうにゅう	ちゅうかどん もやしサラダ おれんじ	おかし	ごまあぶら さとう かたくりこ しるごま	ぶたにく	にんじん ちんげんさい たまねぎ ほししいたけ はくさい もやし おれんじ	大豆製品・淡色やさしい	
22	月		★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。♪			
23	火	ほいるういんなー	さけのみそまよやき さといものいため煮 おれんじ	ぼりぼりれんこん りんご	さとう まよねーず さといも あぶら	さけ みそ	しょうが きゃべつ にんじん たまねぎ しめじ びーまん ごぼう おれんじ	海藻類・葉もの	
24	水	すなっくぱん ばななじゅーす	とうふとえびのけちやぶ煮 かるちんあえ りんご	さつまいもの もちもちぼーる	さとう かたくりこ	もめんどうふ むきえび ぶたミンチ かつおぶし	玉ねぎ 人参 ちんげん菜 ねぎ ほうれんそう にんにく しょうが ほーるとまと 南瓜 りんご	たまご・かんきつ類	
25	木	おかし・やくると	さけのうめ煮 だいこんのあまから炒め まこもたけのごまみそしる ばなな	おふのここあらすく おれんじ	さとう ごまあぶら やきふ すりごま まこもたけ	かじき ちくわ あぶらあげ みそ	しょうが うめぼし だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな ばなな	肉類・いも類	
26	金	ぼうむくーへん おれんじ	もりのきのこかれー かき ペーこんときゃべつのみもぎサラダ	めーぶるぱい	じゃがいも あぶら おりーぶおいる	ぎゅうにく なまくりーむ ペーこん たまご	人参 玉ねぎ まっしゅるーむ しめじ えのき茸 ほうれんそう にんにく きゃべつ きゅうり 柿	海藻類・ナッツ類	
27	土	ぎゅうにゅう	わふうやきうどん びーばたーあえ りんご	おかし	ゆでうどん あぶら ばたー びーなつばたー さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ びーまん きゃべつ はくさい りんご	大豆製品・やさしい	
29	月	ぶちぜりー りんご	じゃこじゃが はくさいのなつとうあえ きうい	みるくくずもち	じゃがいも いとこんにやく あぶら さとう まよねーず	しらすぼし なまあげ なつとう みそ	にんじん ほししいたけ さやえんどう はくさい ごーどきうい	たまご・緑黄色やさしい	
30	火	2色くらかー ぶどうじゅーす	さばのごまなんばんづけ ごもくじる やさしいのいそびたし おれんじ	くりーむばん	さとう こむぎこ あぶら ねりごま	さば かつおぶし のり	きゃべつ ほうれんそう にんじん たまねぎ はくさい だいこん おれんじ	肉類・いも類	
31	水	うえはーす みかん	とりにくのまーまれーどやき ばなな きりほしなほりたん とうにゅうすーぶ	やきいもむすび	おりーぶおいる ごまあぶら さとう かたくりこ	とりにく ういんなー こなちーず とうにゅう	きりほしだいこん にんじん たまねぎ びーまん はくさい ねぎ こーん しょうが ばなな	海藻類・ナッツ類	