



12 がつ こんだてよていひょう

平成 30 年 11 月 30 日 社会福祉法人 百華児童苑 大内光輪保育園

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。

| 日 | 曜日 | め に ゆ ー | | | 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 | 土 | ぎゅうにゅう | すきやきふううどん あーもんどあえ ばなな | おかし | うどん あぶら さとう あーもんどぶーどる | ぶたにく | にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ きゅうり もやし ばなな | 魚介類・緑黄色野菜 |
| 3 | 月 | みかん ぶちぜりー | かじょうどうふ ばいにくれんこん りんご | まーまれーどさぶれ | ごまあぶら さとう 白ごま かたくりこ まよねーず | なまあげ ぶたにく つな | さやいんげん たけのこ ほしいたけ しょうが にんにく れんこん うめぼし りんご | 乳製品・いも類 |
| 4 | 火 | かすてら やくと | さんまのねぎみそやき おれんじ 3 しょくそぼろ煮 きやべつこんぶあえ | ばなな・りんご | さとう じゃがいも あぶら | さんま めひじき みそ とりミンチ つな 塩こんぶ | ねぎ にんじん えだまめ きやべつ きゅうり しめじ おれんじ | 大豆製品・葉もの |
| 5 | 水 | おかし・みろ | はくさいとりにくのかれーくりーむ煮 だいこんサラダ ばなな | すなっふ・おれんじ | あぶら ばたー こむぎこ ごまあぶら さとう | とりにく ぎゅうにゅう | はくさい しめじ にんじん ばせり だいこん こーん ばなな | 海藻類・ごま類 |
| 6 | 木 | まかろにの あべかわ | ながいものふわわたまごやき みかん ごもくきんぴら ゆでぶろっこりー | おからぼてとぼーる | ながいも いとこんにやく さとう あぶら くるごま | たまご なまくりーむ | にんじん たまねぎ さやいんげん ごぼう たけのこ ぶろっこりー みかん | 肉類・淡色やさい |
| 7 | 金 | 2 色くらっかー ほっとみるく | のりあげくん きりぼしのしらあえ しゃきしゃきやさいわん りんご | あんおやき | じゃがいも ばんこ さとう あぶら すりごま | とりミンチ たまご のり きぬごしどうふ ぶたにく | れんこん にんじん きりぼしだいこん えだまめ ごぼう たけのこ なましいたけ みずな りんご | 魚介類・かんきつ類 |
| 8 | 土 | | ☆成道会☆ | | ♪アツアツの雑炊をいただきます。お椀やスプーンを忘れずに・・・♪ | | | |
| 10 | 月 | ばうむくーへん りんご | こうやどうふのとまとやき おれんじ すいーとぼてとサラダ まかろにすーぶ | ふる一つの くりーむのせ | あぶら さとう さつまいも まよねーず まかろに | こうやどうふ ぎゅうにゅう たまご ちーず べーこん | にんにく たまねぎ ぴーまん ほーるとまと こーん きゅうり 人參 ほうれんそう おれんじ | 海藻類・ごま類 |
| 11 | 火 | みかん うえはーす | さけのからあげなめたけおろしあん ごもくにまめ みそしる ばなな | ぐらのーらすこーん | こむぎこ あぶら さとう | さけ だいず こんぶ あぶらあげ みそ | だいこん なめたけ ねぎ 人參 れんこん 白菜 さやいんげん ほしいたけ こまつな ばなな | 乳製品・いも類 |
| 12 | 水 | おかし はちみつりんご | とりにくのまよいそべやき りんご こまつなのつないため そくせきづけ | ほっとどっぐ | さとう まよねーず 白ごま すりごま ごまあぶら | とりにく なまくりーむ あおのり めひじき つな | にんにく しょうが こまつな はくさい きゅうり りんご | 魚介類・やさい |
| 13 | 木 | ぴーなっつさんど ぶどうじゅーす | まーぼーだいこん やまぶきあえ みかん | あつぷるばい | ごまあぶら さとう あぶら かたくりこ はるさめ | ぶたミンチ たまご | だいこん にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく ほうれんそう きやべつ みかん | 大豆製品・ごま類 |
| 14 | 金 | おかし ばたーじゅすーぶ | ちゅうかそばのごもくあん ささみとみずなのうめサラダ ばなな | どきどきおにぎり | ちゅうかめん 油 ごま さとう かたくりこ ごま油 | ぶたにく うずらたまご むきえび いか とりささみ | にんじん たまねぎ ほしいたけ はくさい ねぎ みずな うめぼし ばなな | 海藻類・かんきつ類 |
| 15 | 土 | ぎゅうにゅう | えびとまとくりーむらいす からふるサラダ おれんじ | おかし | おりーぶおいる まよねーず | むきえび なまくりーむ はむ | たまねぎ にんじん にんにく ほーるとまと こーん きゅうり おれんじ | たまご・葉もの |
| 17 | 月 | おれんじ・ばなな | とうふちゃんぶるー はくさいのれもんあえ りんご | にんじんけーき | ごまあぶら さとう | もめんどうふ ぶたにく かつおぶし | もやし なら なましいたけ にんじん はくさい れもん りんご | 魚介類・緑黄色野菜 |
| 18 | 火 | ほいるういんなー | ほいるむし きんぴらおから ごもくかきたまじる ばなな | ふらいどおさつ | ばたー あぶら さとう かたくりこ | しろみさかな おから あぶらあげ たまご | たまねぎ しめじ にんじん えのきたけ ごぼう れんこん ぐりんぴーす だいこん ねぎ ばなな | 海藻類・かんきつ類 |
| 19 | 水 | ぜりー | ぶたにくのふんわりからあげ みかん なっとうあえ かぼちゃみそすーぶ | ふるらんたんふう らすく | さとう こむぎこ あぶら まよねーず ばたー | ぶた肉 卵 ちくわ わかめ 納豆 とりにく 豆乳 みそ | にんじん しょうが ほうれんそう きやべつ もやし たまねぎ かぼちゃ しめじ みかん | 乳製品・いも類 |
| 20 | 木 | すなっくばん ほっとみるく | いかとふゆやさいのもの ぶろっこりーのごますあえ りんご | かぼちやくずもち | さといも さとう しろごま | いか ちくわ | だいこん にんじん しょうが ほしいたけ さやいんげん ぶろっこりー りんご | 大豆製品・葉もの |
| 21 | 金 | | ☆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 | 土 | ぎゅうにゅう | じゃーまんぼてとすばげってい つなサラダ おれんじ | おかし | すばげってい じゃがいも ばたー おりーぶおいる 油 | べーこん つな わかめ | たまねぎ にんじん はくさい おれんじ | たまご・やさい |
| 25 | 火 | しゅがーとーすと やくと | はくさいいりびーふかれー おまめとれんこんのサラダ ばなな | みかん・りんご | じゃがいも あぶら さとう まよねーず しろごま | ぎゅうにく なまくりーむ みつくすびーんず | はくさい にんじん たまねぎ ぐりんぴーす にんにく れんこん えだまめ きゅうり ばなな | 魚介類・緑黄色野菜 |
| 26 | 水 | おれんじ うえはーす | いりたまごのちゅうかふうあんかけ はにーサラダ りんご | ほわいとちょこ くりーむばん | さとう あぶら はるさめ かたくりこ じゃがいも | たまご ぶたミンチ はむ | なら たまねぎ しょうが にんじん きゅうり きやべつ こーん りんご | 乳製品・ごま類 |
| 27 | 木 | りんご ぶちぜりー | あじのめんちかつ いそあえ くずしどうふのすーぶ みかん | いもぼう | ばんこ こむぎこ あぶら さとう かたくりこ | あじ たまご のり もめんどうふ | しょうが きやべつ にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう きゅうり しめじ みかん | 肉類・淡色やさい |
| 28 | 金 | ばうむくーへん みかん | かぼちやのぐらたん ゆでぶろっこりー だいこんのつぶますたーど煮 ばなな | こぎつねおにぎり | こむぎこ ばたー あぶら | とりにく ぎゅうにゅう ちーず べーこん | かぼちや たまねぎ にんじん ばせり だいこん こまつな ぶろっこりー にんにく ばなな | 大豆製品・いも類 |
| 29 | 土 | ぎゅうにゅう | ☆年末特別保育☆ | おかし | ♪給食は、お休みです。登園するお友達は、おかず入りのお弁当を持って来ましょう♪ | | | |