



1がつ こんだてよていひょう

平成30年12月21日
社会福祉法人 百華児童苑 大内光輪保育園

21日(月)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)	
4	金	ぎゅうにゅう	★第3期保育始まり★	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♪			
5	土	ぎゅうにゅう	けんちんうどん あまぎやべつ みかん	おかし	うどん あぶら さとう	とりにく もめんどうふ かにかま	にんじん だいこん ごぼう ねぎ きゃべつ もやし みかん	たまご・いも類
7	月	おかし・やくると	はやしらいす こーんぼてとサラダ りんご	たこやき	あぶら じゃがいも まよねーず	ぎゅうにく はむ	にんじん たまねぎ まっしゅるーむ ぐりんびーす さやいんげん りんご	魚介類・緑黄色やさしい
8	火	ほいるういんなー	なまあげとだいこんのそぼろ煮 わかめとごさかなのあまぎ おれんじ	とうにゅう かぼちゃどーなつ	じゃがいも さとう あぶら かたくりこ	なまあげ ぶたミンチ わかめ しらすぼし	ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ さやいんげん きゅうり おれんじ	乳製品・ごま・ナッツ
9	水	まかろにの あべかわ	さけときのこのとろろやき くるまめ きりほしだいこんのいため煮 ばなな	れんこん こうばしおにぎり	ばたー あぶら ながいも まよねーず さとう 黒豆	さけ すきむみるく さつまあげ	しょうが たまねぎ なましいたけ えのきたけ ばせり きりほしだいこん にんじん ばなな	肉類・葉もの
10	木	ばなな・いちご	だいずとごぼうのおとしあげ みかん のりしおなむる みそちやうだー	とーすとぐらたん	こむぎこ あぶら こめこ ごまあぶら じゃがいも	大豆 とりミンチ 卵 のり ほたて あさり 豆乳 みそ	ごぼう にんじん はくさい にんじん もやし たまねぎ ちんげんさい みかん	乳製品・淡色やさしい
11	金	ぶちあんぱん みるくここあ	ほうれんそうのきつしゅ だいこんづけ おからのようふうかれーいため りんご	いりこのすなつく	あぶら おりーぶおいる ごまあぶら しるごま	卵 ペーこん ちーず おから 生くりーむ 牛乳 ういんなー	ほうれんそう たまねぎ ばせり にんじん びーまん だいこん りんご	海藻類・いも類
12	土	ぎゅうにゅう	ぶたどん こーんすろーサラダ ばなな	おかし	あぶら さとう まよねーず	ぶたにく はむ	たまねぎ にんじん こねぎ きゃべつ こーん ばなな	魚介類・緑黄色野菜
15	火	おかし・やくると	ぶりだいこん ふゆやさしいあまぎあえ すりながしじる おれんじ	こくとくるみぱい	さとう さといも かたくりこ	ぶり あぶらあげ	だいこん しょうが はくさい かりふらわー 人参 れんこん こねぎ ほししいたけ おれんじ	肉類・葉もの
16	水	みかん ぶちぜりー	こうやどうふのあまぎ煮 びーなつあえ りんご	ういろ	かたくりこ あぶら さとう じゃがいも びーなつ	こうやどうふ	たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ ほうれんそう こーん りんご	たまご・淡色やさしい
17	木	うえはーす りんご	ふゆのまつかぜやき かぶのうめあえ はるさめとたまごのいためもの ばなな	いもくりーむぱん	ばんこ しるごま はるさめ あぶら さとう ごまあぶら	とりミンチ しろみそ たまご	れんこん にんじん はくさい こねぎ なら もやし かぶ うめぼし ばなな	乳製品・かんきつ類
18	金	おかし はちみつりんご	けんちよう ひじきのにもの ゆでさつまいも みそしる いちご	ふゆの2しょく くらつかー	あぶら さとう さつまいも	もめんどうふ めひじき あぶらあげ みそ	だいこん にんじん さやいんげん かぶ なましいたけ こねぎ いちご	肉類・緑黄色やさしい
19	土	ぎゅうにゅう	しおやきそば つなごまきゅうり みかん	おかし	やきそばめん ごまあぶら しるごま ごまあぶら	ぶたにく つな	にんじん たまねぎ きゃべつ たけのこ れもん にんにく きゅうり	魚介類・いも類
21	月	☆おたのしみランチ☆			♪1月のお誕生会の日のランチは完全給食です。3~5歳児さんは、ご飯がいきりません。♪			
22	火	じゃむさんど ほっとみるく	さわらのかおりみそやき かみなりじる こまつなのあまからいため おれんじ	ゆきのだいがくいも	さとう すりごま あぶら ごまあぶら	さわら 赤みそ さつまあげ 木綿豆腐 油揚げ 豚みんち	こまつな にんじん にんにく だいこん ごぼう しるねぎ おれんじ	乳製品・淡色やさしい
23	水	ほいるういんなー	ぐだくさんやながわ煮 3しょくすのもの いちご	がんばってね♡ くつきー	あぶら さとう はるさめ しるごま	ぶたにく たまご あさり かにかま	ごぼう たまねぎ にんじん さやいんげん きりほしだいこん いちご	海藻類・葉もの
24	木	ぼうむくーへん ばなな	きのこのまかろにぐらたん だいこんのれもんふうみサラダ みかん	のざわなむすび	あぶら こむぎこ ばたー おりーぶおいる	とりにく ぎゅうにゅう ちーず	えりんぎ しめじ えのきたけ たまねぎ だいこん きゅうり れもん みかん	たまご・ごま・ナッツ
25	金	みかん うえはーす	ふふぼーる ごまちゆうかすーぶ じゃがいものようふう煮 りんご	ちょこぱん	やきふ かたくりこ あぶら じゃがいも おりーぶおいる ばたー ねりごま しるごま	もめんどうふ ちくわ しおこんぶ ぶたにく	にんじん たまねぎ さやいんげん とまと きゃべつ ちんげんさい えのきたけ しるねぎ りんご	乳製品・淡色やさしい
26	土	☆第19回きらきら発表会☆			♪発表会♪			
28	月	おかし ばたーじゅすーぶ	さつまいもかれー れんこんサラダ みかん	ちーずすこーん	さつまいも あぶら まよねーず すりごま	ぶたにく なまくりーむ つな	にんじん たまねぎ まっしゅるーむ 赤びーまん ほうれんそう れんこん きゅうり みかん	大豆製品・海藻類
29	火	すなつくぱん みる	わふうはんぱーぐ みそかきたまじる ごぼうとひじきのじゃこいため いちご	おふのきなこあえ りんご	あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	とりミンチ もめん豆腐 卵 めひじき しらすぼし みそ	たまねぎ にんじん ごぼう かぶ こまつな いちご	乳製品・ごま・ナッツ
30	水	みかん ぶちぜりー	はくさいとぶたにくのしょうがやき ほうれんそうのしらあえ ばなな	だいずのいそべあげ	あぶら さとう くるみ	ぶたにく もめんどうふ	はくさい しょうが にんじん ほうれんそう ばなな	海藻類・やさしい
31	木	2色くらつかー ぶどうじゅすー	しろみさかなのてんぶら のっぺいじる だいこんとつなのにもん おれんじ	くるまめむしばん	てんぶらこ あぶら さとう 板こんにやく 里芋 片栗粉	しろみさかな つな とりにく	ゆかり だいこん にんじん ごぼう こねぎ ほししいたけ かいわれだいこん おれんじ	大豆製品・緑黄色野菜