



# 2がつ こんだてよていひょう

平成31年1月31日  
社会福祉法人 百華児童苑 大内光輪保育園



15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	金	ぼうむくーへん ばなな	こうやどうふのかつぶやき りんご せんぎりぼてとサラダ みねすとろーね	いちごだいふく	まよねーず ばんこ ごま油 じゃがいも おしむぎ	高野豆腐 牛乳 粉ちーず つな はむ かに缶 とり肉	たまねぎ きゅうり にんじん ほうれんそう はくさい なましいたけ とまと りんご	魚介類・ごま・ナッツ
2	土	ぎゅうにゆう	かぼちやのくりーむばすた ひきにくサラダ いちご	おかし	すばげってい ばたー あぶら まよねーず さとう	むきえび なまくりーむ こなちーず ぎゅうミンチ	かぼちや たまねぎ しめじ えのきたけ もやし きゃべつ いちご	海藻類・いも類
4	月	ぶちあんぱん はちみつりんご	はっぼうさい はなっこりーのちゆうかあえ みかん	すのーぼーるくつきー	あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ しるごま	ぶたにく いか むきえび とりささみ	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい こーん ほしいたけ にんにく はなっこりー みかん	大豆製品・葉もの
5	火	まかろにの あべかわ	じゃーまんおむれつ ゆでぶろっこりー のりふうみサラダ いちご	りんごじゃむぱん	じゃがいも あぶら まよねーず	卵 ベーこん すきむみるく のり しらすぼし かつお節	たまねぎ ほうれんそう きゃべつ もやし にんじん ぶろっこりー いちご	たまご・淡色やさしい
6	水	うえはーす おれんじ	なっとうぎょうざ もずくじる さといものそぼろ煮 ばなな	はにーぼてと	ぎょうざのかわ あぶら さといも さとう 片栗粉	なっとう とりミンチ もずく	こねぎ えだまめ にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ こまつな ばなな	乳製品・ごま・ナッツ
7	木	ぴーなっつさんど ほっとみるく	さかなのわふうそてー みそしる だいずとこんさいのきんびら りんご	わかめとじゃこの かりんとう	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	さば だいず あぶらあげ みそ	大根 人参 ほしいたけ ぐりんぴーす ごぼう ゆず れんこん かぼちや きりぼし大根 りんご	肉類・いも類
8	金	ぼいるういんなー	やさいのおからあん みずなのあえもの おれんじ	からめるばななけーき	あぶら さとう しるごま	ぶたにく おから	だいこん にんじん なましいたけ さやいんげん みずな えのきたけ おれんじ	魚介類・緑黄色やさしい
9	土	ぎゅうにゆう	ごもくやきうどん もやしサラダ ばなな	おかし	ゆでうどん あぶら さとう	ベーこん	にんじん たまねぎ ぴーまん きゃべつ もやし ばなな	海藻類・かんきつ類
12	火	2色くらっかー みるくここあ	さけふらいちーずたるたるそーす ますたーどまりね ふゆぼとふ りんご	かぼちやもち	こむぎこ ばんこ あぶら まよねーず さつまいも	さけ たまご こなちーず 牛乳 むきえび ぶたにく	たまねぎ ぼせり かぶ きゅうり れんこん ぶろっこりー にんじん ねぎ りんご	大豆製品・ごま類
13	水	みかん・いちご	ちきんちやっつ ぶできゃべつ 5しよくそてー ばなな	れもんどーなっつ	さとう ばたー こむぎこ あぶら	ささみ はむ	たまねぎ きゃべつ にんじん ちんげんさい なましいたけ もやし ばなな	乳製品・いも類
14	木	ばなな ぶちぜりー	なまあげとかぶのくりーむ煮 みかん はくさいとつなのはるさめサラダ	きなこらすく	じゃがいも 油 まよねーず 小麦粉 春雨 ばたー 砂糖	なまあげ ぎゅうにゆう つな	ほしいたけ にんじん かぶ はくさい みかん	海藻類・やさしい
15	金	ふる一つきんとん	<b>こうりんらーめん</b> ほうれんそうのごまみそあえ りんご	れんこんベーこん むすび	<b>ちゅうかめん</b> しるごま さとう ごまあぶら あぶら	ぶたにく あかみそ しるみそ	しょうが にんにく もやし こーん ねぎ ほうれんそう きりぼしだいこん りんご	たまご・かんきつ類
16	土	ぎゅうにゆう	はくさいのとろとろあんかけごはん いそふうみぼてと おれんじ	おかし	ごまあぶら じゃがいも	ぶたミンチ あおのり	はくさい にんじん ねぎ しょうが にんにく おれんじ	魚介類・緑黄色やさしい
18	月	すなっくぱん みる	さかなのふわふわやき すましじる ぶたにくとこんぶのこっくり煮 いちご	まかろにかりんとう	ながいも さとう	しるみさかな たまご ぶたにく こんぶ	しょうが ほうれんそう にんじん たまねぎ はくさい しめじ いちご	大豆製品・ごま類
19	火	おかし・やくると	にくじゃが つなとわかめのすのもの みかん	こくとうふらすく ばなな	じゃがいも いとこんにやく あぶら さとう	ぎゅうにく かまぼこ つな わかめ	にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり みかん	乳製品・やさしい
20	水	ぼいるういんなー	にぎりあげ かぼちやのひじきいため ゆかりあえ りんご	はむとちーずの くろっくむっしゅ	しるごま さとう あぶら かたくりこ	ぶたにく ベーこん ひじき	えのきたけ にんじん ぴーまん しょうが かぼちや はくさい きゅうり ゆかり りんご	魚介類・いも類
21	木		<b>☆おたのしみランチ☆</b>		<b>♪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。♪</b>			
22	金	はちみつぱん ほっとみるく	だいこんのかにたまあんかけ こまつなのごもくあえ おれんじ	あめじゃが	さとう かたくりこ いとこんにやく すりごま	たまご かにかま あぶらあげ	だいこん たけのこ こねぎ こまつな にんじん しめじ おれんじ	乳製品・淡色やさしい
23	土	ぎゅうにゆう	なぼりたんやきそば ゆばサラダ りんご	おかし	ちゅうかめん あぶら さとう まよねーず	ベーこん ゆば つな	にんじん たまねぎ ぴーまん きゃべつ きゅうり りんご	たまご・やさしい
25	月	2色くらっかー きなこみるく	さといものみそぐらたん きんびらびーふん いちご	ぼばいおにぎり	さといも びーふん ごまあぶら さとう	とりにく とうにゆう みそ ちーず	ぶろっこりー たまねぎ しめじ ごぼう にんじん れんこん さやいんげん いちご	海藻類・ごま・ナッツ
26	火	あーもんどとーすと ぶどうじゅーす	ふゆやさいかれー ばなな はるさめのごましおこんごサラダ	あずきみるくういろ	さといも あぶら はるさめ すりごま さとう	ぎゅうにく なまくりーむ はむ しおこんぶ	にんじん たまねぎ はくさい だいこん ぐりんぴーす にんにく きゅうり ばなな	魚介類・かんきつ類
27	水	うえはーす ばなな	ぶりのあまからあげ けのじる はくさいのにびたし みかん	すいーとぼてと あつぷるばい	さとう しるごま あぶら かたくりこ いたこんにやく	ぶり あぶらあげ ぶたにく かつおぶし 高野豆腐 みそ	たまねぎ しょうが はくさい しめじ だいこん にんじん ごぼう なましいたけ なめこ みかん	乳製品・葉もの
28	木	ぶちぜりー いちご	とうふのおいすたーそーすいため ほうれんそうのなのはなあえ りんご	にくまん	ごまあぶら さとう あぶら かたくりこ	もめんどうふ とりにく しらすぼし たまご	にんじん たまねぎ さやいんげん ほしいたけ にら しょうが ほうれんそう りんご	海藻類・いも類