



6がつ こんだてよていひょう

令和元年5月31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	つなたますげっていきやべつのサラダ おれんじ	おかし	すばげってい あぶら おりーぶおいる さとう	つな かつおぶし ベーこん	たまねぎ にんにく ねぎ きやべつ こまつな おれんじ	たまご・淡色やさい
3	月	かすてら のむよーぐると	かぼちゃのかれー煮 びーんずサラダ りんご	おふのきなこあえ ばなな	ばたー さとう まよねーず	木綿豆腐 ベーこん ちーず みつくすびーんず 卵	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ きゅうり りんご	海藻類・いも類
4	火	2色くらっかーぶどうじゅーす	なまあげのあまからごままぶし きりぼし煮 やさいわん おれんじ	くりーむぱん	かたくりこ くるごま あぶら さとう じゃがいも	なまあげ さつまあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん だいこん たまねぎ ほししいたけ しめじ おれんじ	肉類・葉もの
5	水	ほいるういんなー	ぼーくまりね ばなな すなっぶえんどうとわかめいため	おーとみーるくつきー	かたくりこ あぶら ごま油 おりーぶおいる しろごま	ぶたにく わかめ	たまねぎ とまと にんじん こーん いら すなっぶえんどう にんにく もやし ばなな	大豆製品・かんきつ
6	木	おかし やくると	さかなのこうみやき あじさいすーぶ ささみとみずなのうめサラダ きうい	はちみつ にんじんどーなつ	あーもんどぶーどる 春雨 まよねーず ごまあぶら	しろみさかな ささみ えび	たまねぎ みずな にんじん ねぎ うめぼし むらさききやべつ ほうれんそう ごーるどきうい	乳製品・淡色やさい
7	金	しゅがーとーすとみろ	ぎゅうにくとじゃがいものいためもの すきむごまあえ あまなつ	とうにゆう ばんなこった	じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ねりごま	ぎゅうにく すきむみるく	さやいんげん あかびーまん 黄びーまん こまつな きやべつ にんじん あまなつ	魚介類・淡色やさい
8	土	ぎゅうにゆう	ぶたどん ぼてとサラダ りんご	おかし	さとう あぶら まよねーず じゃがいも	ぶたにく はむ	たまねぎ にんじん こねぎ きゅうり りんご	海藻類・やさい
10	月	おれんじ・りんご	おむれつふう やさいそてー ぼりぼりきゅうり ばなな	おからぼてとぼーる	あぶら ごまあぶら しろごま	たまご ベーこん ぎゅうにゆう	たまねぎ かぼちゃ きやべつ にんじん ちんげんさい きゅうり ばなな	魚介類・淡色やさい
11	火	すなっくばん ばななじゅーす	とうふちゃんぶるー ひじきサラダ めろん	あじさいぜりー	ごまあぶら まよねーず	もめんどうふ ぶたにく かつお節 ひじき かにかま	もやし いら なまししいたけ にんじん きゅうり こーん しそ めろん	乳製品・葉もの
12	水	おかし・ぶどう	さけのおにおんそーす ずつきーに汁いとかんてんのすのもの おれんじ	ごまふれんちとーすと	かたくりこ あぶら さとう	さけ はむ あぶらあげ ぶたにく もめんどうふ	たまねぎ しょうが きゅうり えだまめ 人参 きくらげ ずつきーに しょうが おれんじ	海藻類・いも類
13	木	ぼうむくーへん おれんじ	むしばなこーんしゅうまい やさいのふくめ煮 ごーるどきうい	ほわいとばんち	片栗粉 しゅうまいの皮 油 さつま芋 こんにやく 砂糖	とりミンチ みそ	たまねぎ こーん しょうが だいこん にんじん れんこん さやいんげん ごーるどきうい	魚介類・葉もの
14	金	うえはーす ぶちぜりー	2しよくさんどいつち びーまんのなむる みねすとろーね ばなな	さけふれしそおむすび	しよくばん まよねーず まーがりん くるごま ごま油 おしむぎ	つな ちーず ベーこん	きゅうり びーまん にんじん きやべつ なまししいたけ とまと ばなな	たまご・かんきつ類
15	土	ぎゅうにゆう	じゃこいりやきうどん もやしサラダ おれんじ	おかし	ゆでうどん あぶら さとう	しらすぼし ベーこん	にんじん たまねぎ びーまん きやべつ もやし おれんじ	海藻類・ごま・ナッツ
17	月	おかし みるくここあ	ささみのれもん煮 しらたきのいり煮 あいしょうじる ぶどう	たまごういんなーぱい	かたくりこ あぶら さとう いとこんにやく さつまいも	ささみ ぶたミンチ みそ ベーこん	れもんじる ほししいたけ ごぼう 人参 玉ねぎ さやいんげん えのきたけ こねぎ ぶどう	大豆製品・葉もの
18	火	ばなな・おれんじ	みーとびーんずかれー わかめサラダ りんご	みるきーかつぶ	あぶら じゃがいも さとう しろごま ごまあぶら	だいた どりミンチ わかめ なまくりーむ	にんじん 玉ねぎ ほーるとまと にんにく 胡瓜 ぐりんぴーす れんこん 生姜 ねぎ りんご	魚介類・淡色やさい
19	水	りんご・おかし	ひとくちやきにく ゆできやべつ とうみょうのしらあえ ばなな	むーすぜりー	あぶら まよねーず すりごま しろごま	ぶたにく もめんどうふ しおこんぶ つな	にんにく しょうが たまねぎ きやべつ にんじん とうみょう ばなな	たまご・いも類
20	木	ぶちあんぱん はちみつりんご	あじのとまとそーすかけ おれんじ かるちんあえ こーんすーぶ	いりこのすなっく	こむぎこ じゃがいも ばたー	あじ かつおぶし たまご	にんじん たまねぎ ぐりんぴーす ほーるとまと かぼちゃ ほうれん草 こーん ばせり おれんじ	乳製品・淡色やさい
21	金		おたのしみランチ		♪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	ぎゅうにゆう	ぶるこぎどん びーばたーあえ りんご	おかし	さとう すりごま はるさめ ごまあぶら 片栗粉	ぎゅうにく みそ	にんじん たまねぎ いら きやべつ りんご	海藻類・やさい
24	月	おかし・やくると	こうやどうふのたまごとじ おくらのばいにくつなあえ おれんじ	こーんばたーけーき	あぶら さとう	こうやどうふ たまご つな	ほうれんそう たまねぎ にんじん ねぎ おくら うめぼし おれんじ	魚介類・淡色やさい
25	火	ほいるういんなー	あげかぼちゃのあまからだれ びーふんのあえもの ぶどう	とろとろぜりー	あぶら さとう びーふん ごまあぶら	ぶたにく やきぶた	かぼちゃ さやいんげん きゅうり にんじん ほししいたけ ぶどう	乳製品・いも類
26	水	ぼうむくーへん おれんじ	しそちーずばーぐ あすばらすーぶ じゃがいものくりーむ煮 ばなな	やさいちつぱす	しろごま ばんこ さとう じゃがいも おりーぶおいる	おから 鶏ミンチ ちーず 豆乳 ベーこん ちーず	たまねぎ しそ にんじん あすばらがす ねぎ なまししいたけ さやえんどう ばなな	たまご・ごま・ナッツ
27	木	りんご・ぶどう	ぷりぷりちゅうかいため こーるすろーサラダ あまなつ	かえるのばん	いたこんにやく あぶら さとう 片栗粉 まよねーず	とりにく うずらたまご はむ	にんじん たまねぎ ほししいたけ きくらげ なす 生姜 にんにく きやべつ こーん 甘夏	海藻類・葉もの
28	金	ぶちぜりー うえはーす	しろみさかなのおらんだあげ なすのなべしぎ とうがん汁 ぶどう	こぎつねおにぎり	こむぎこ あぶら さとう	しろみさかな たまご みそ ぶたミンチ 鶏肉 もずく	にんじん たまねぎ ばせり なす びーまん とうがん ほししいたけ しょうが ぶどう	大豆製品・葉もの
29	土	ぎゅうにゆう	なぼりたんやきそば はむときゅうりのあえもの おれんじ	おかし	やきそばめん まよねーず 砂糖 春雨 白ごま ごま油	ベーこん はむ	にんじん たまねぎ びーまん きゅうり おれんじ	乳製品・やさい