



# 10がっ こんだてよていひょう

令和元年9月30日 社会福祉法人 百華児童苑 大内光輪保育園



24日(木)は、完全給食の日。  
 (3~5歳児さんは、ご飯がいりません。)  
 \*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	火	なし・ぶどう	もりのきのこかれー ごぼうサラダ おれんじ	あつぷるぱい	あぶら じゃがいも さとう ねりごま まよねーず	ぎゅうにく なまくりーむ つな すきむみるく	人参 玉ねぎ まっしゅーむ えのきたけ 胡瓜 しめじ ぐりんぴーす にんにく ごぼう おれんじ	たまご・葉もの
2	水	2色くらっかー かるびすみらく	さわらのみじやき そくせきづけ あきやさいのいり煮 ばなな	くらすく	あぶら さとう	さわら かつおぶし	だいこん にんじん しょうが ごぼう れんこん しめじ ほししいたけ なす ばなな	大豆製品・ナッツ類
3	木	おかし	とりにくのしょうがやき にしきあえ なし	がんばってね♡ くつきー	あぶら さとう はるさめ	とりにく はむ たまご	たまねぎ もやし しょうが ほうれんそう にんじん きゃべつ なし	魚介類・緑黄色野菜
4	金	うえはーす おれんじ	なっとうかきあげ やさいため ぶどう	ちょこぱん	さつまいも こむぎこ あぶら	なっとう むきえび たまご べーこん	にんじん たまねぎ きゃべつ えのきたけ ぶどう	海藻類・やさい
5	土		☆第20回きらきら運動会☆					
7	月	おかし ぶどうじゅーす	てづくりはむ わかめサラダ ごろごろみるくすーぶ おれんじ	ぱんぷきんぱい	あぶら	豚ミンチ 鶏肉 べーこん ぶたにく わかめ かまぼこ ういんなー ぎゅうにゅう	ぐりんぴーす こーん にんじん ぱせり ゆず きゃべつ たまねぎ おれんじ	乳製品・いも類
8	火	ほいるういんなー	しろみさかなのさるさーすかけ つなおから ばなな	おーとみーるばー	こむぎこ あぶら さとう おりーぶおいる	しろみさかな おから つな	とまと たまねぎ びーまん にんじん こねぎ ばなな	肉類・淡色やさい
9	水	ぶちぜりー おれんじ	れんこんとりにくのきっしゅ きのこすば ゆでぶろっこりー なし	おいるおにぎり	こめこ すばげってい ばたー	ぎゅうにゅう とりにく 卵 ちーず みそ べーこん	れんこん 人参 玉ねぎ 生姜 にんにく 生椎茸 しめじ えりんぎ 舞茸 こねぎ ぶろっこりー 梨	海藻類・いも類
10	木	ばうむくーへん ぶどう	さかなのうめ煮 かみなりじる こまつなごまあえ おれんじ	だいがくいももち	さとう すりごま しろごま ごまあぶら	めかじき もめんどうふ さつまあげ	しょうが うめぼし こまつな にんじん こーん だいこん ごぼう ねぎ おれんじ	魚介類・淡色やさい
11	金	はちみつぱん りんごじゅーす	なまあげのとまと煮 ごーるどきうい ぎゅうにくとかぼちゃのサラダ	こくとう ぱんなこった	こむぎこ あぶら おりーぶおいる まよねーず	なまあげ ぶたにく ぎゅうにく よーぐると	たまねぎ にんじん にんにく ほーるとまと さやいんげん かぼちゃ しめじ ごーるどきうい	たまご・かんきつ類
12	土	ぎゅうにゅう	ぶたどん ばなな ささみときゅうりのあまーずあえ	おかし	さとう	ぶたにく とりささみ	たまねぎ にんじん こねぎ きゅうり ばなな	乳製品・やさい
15	火	すなっくぱん やくると	さけのにんじんころもやき ちくぜん煮 おれんじ	あきの2しょく くらっかー	こむぎこ さといも さとう いたこんやく ごまあぶら	さけ たまご とりにく	にんじん ぱせり れんこん なましいたけ だいこん おれんじ	大豆製品・葉もの
16	水	ばなな・りんご	にくじゃがもどき あまーずあえ かき	みずまんじゅうふう	いとこんやく じゃがいも あぶら さとう	こうやどうふ わかめ	にんじん たまねぎ さやえんどう きゃべつ かき	肉類・やさい
17	木	ふる一つきんとん	とうふのかれ-だんご きりぼしそて- ふわふわすーぶ りんご	2しょくの ごまらすく	かたくりこ あぶら ばたー ごまあぶら	もめんどうふ つな たまご べーこん かにかま	にんじん こーん こねぎ きりぼしだいこん ほうれんそう たまねぎ ぐりんぴーす りんご	海藻類・いも類
18	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、ご飯がいります。♪			
19	土	ぎゅうにゅう	しおやきそば つなサラダ おれんじ	おかし	やきそばめん 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 にんにく れもんじる はくさい おれんじ	乳製品・ナッツ類
21	月	ばうむくーへん おれんじ	こうやのからあげ ぴーなつあえ まこもだけのごまみそじる きうい	すなっふ・りんご	ごま油 小麦粉 油 片栗粉 ぴーなつ 砂糖 まこも 麩	こうやどうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんにく はくさい にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな ごーるどきうい	魚介類・かんきつ類
23	水	おかし ばななじゅーす	だいこんのぐらたん こんさいサラダ おれんじ	れもんどーなつ	あぶら こむぎこ ばたー ばんこ まよねーず	とりにく ぎゅうにゅう ちーず	だいこん たまねぎ にんじん こーん ごぼう れんこん みずな おれんじ	大豆製品・葉もの
24	木	みかん・りんご	<u>あきのみのりごはん</u> さばのゆかりあげ きんぴら かき	とうにゅうもち	<u>こめ・おしむぎ</u> くり さつま芋 砂糖 片栗粉 あぶら ごまあぶら	さば ぶたミンチ	しめじ にんじん ごぼう しょうが ゆかり れんこん びーまん かき	海藻類・ナッツ類
25	金	うえはーす ぶちぜりー	ぎゅうにくのやながわ煮 あおなのさといもがらめ ばなな	みるきーかつぷ	あぶら さとう さといも しろすりごま	ぎゅうにく たまご しろみそ	ごぼう にんじん たまねぎ みつば ほうれんそう しめじ ばなな	魚介類・淡色やさい
26	土	ぎゅうにゅう	なぼりたん かりかりぼてと りんご	おかし	すばげってい 油 ごま油 じゃがいも びーなつ	べーこん しらすぼし	にんじん たまねぎ びーまん しめじ ほーるとまと りんご	乳製品・葉もの
28	月	おかし はちみつりんご	さかなのしおあんかけ おれんじ こまつなとあぶらあげのいためもの	れんこん べーこんむすび	ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう	しろみさかな あぶらあげ ぶたミンチ	にんじん たまねぎ びーまん しめじ こまつな にんにく おれんじ	海藻類・ナッツ類
29	火	ぜりー	かぼちゃとひじきのもの かみかみあえ りんご	ましゅまるさんど ばなな	あぶら さとう ごまあぶら しろごま	ぶたにく めひじき いか あぶらあげ はむ	かぼちゃ たまねぎ きゅうり にんじん だいこん りんご	たまご・やさい
30	水	ほいるういんなー	わふうちきんかつ ぼぱいサラダ やさいすーぶ ごーるどきうい	りんごとさつまいもの ぱんぷでいんぐ	こむぎこ ばんこ あぶら さとう 黒ごま まよねーず	とりにく たまご かにかま べーこん ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん たまねぎ もやし ぐりんぴーす ごーるどきうい	魚介類・かんきつ類
31	木		親子バス遠足					