



11 がつ こんだてよていひょう

令和元年 10月 30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	金	おかし のむよーぐると	なまあげかれーまーぼー そぼろあえ ばなな	ふる一つの くりーむのせ	ばたー こむぎこ さとう	なまあげ ぶたミンチ つな	たまねぎ にんじん びーまん しょうが ほうれんそう きゃべつ ばなな	魚介類・いも類
2	土	ぎゅうにゅう	わふうやきうどん あーもんどあえ りんご	おかし	うどん あぶら ばたー あーもんどぶーどる さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ びーまん きゃべつ きゅうり もやし りんご	大豆製品・葉もの
5	火	ぶちあんぱん みる	ごぼうとしそのわふうつくね みかん はくさいのびたし ゆでぶろっこりー	のりしおさつまいも すていっく	かたくりこ さとう あぶら	とりミンチ あぶらあげ さつまあげ	ごぼう たまねぎ しそ しめじ しょうが 人参 はくさい ぶろっこりー にんにく みかん	たまご・ナッツ類
6	水	2色くらっかー ほっとみるく	さけのごまあげ いもにじる きりぼしだいこんのあえもの かき	くるみいりむしぱん	小麦粉 片栗粉 砂糖 里芋 白・黒ごま 油 糸こんにゃく	さけ たまご ぎゅうにく	きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし さやいんげん ねぎ しめじ かき	乳製品・緑黄色やさしい
7	木	りんご・おれんじ	ぶたにくとやさいのみそ煮 ごもくあえ ばなな	とーすとぐらたん	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく あかみそ わかめ なっとう かつおぶし	しょうが にんじん びーまん たまねぎ だいこん ばなな	魚介類・葉もの
8	金	ぼうむくーへん ぶちぜりー	おからすきむいりちぐさやき りんご さけふれいため うめこんぶづけ	きなこあめ・みかん	さとう いとこんにゃく やまいも	おから すきむみるく たまご さけふれーく	たまねぎ にんじん きくらげ さやえんどう こーん りんご	海藻類・やさしい
9	土	ぎゅうにゅう	ぶるこぎどん かまぼこサラダ おれんじ	おかし	さとう すりごま はるさめ ごま油 片栗粉 まよねーず	ぎゅうにく みそ かまぼこ	にんじん たまねぎ なら きゃべつ きゅうり おれんじ	たまご・やさしい
11	月	おかし・やくると	さかなとはくさいのかさねむし きうい れんこんとあぶらあげのもの みそ汁	どらいかれーぱい	さとう かたくりこ	しろみさかな 油あげ みそ とりにく 木綿豆腐 わかめ	しょうが はくさい こーん さやえんどう れんこん こねぎ ごーんどうきうい	乳製品・いも類
12	火		☆あきのえんそく☆	がとーきやらめる	♪手作りのお弁当をお願いします。なにが入っているか、ドキドキ・ワクワク・・・♪			
13	水	じゃむさんど りんごじゅーす	おいもとだいのぐらたん のりしおなむる おれんじ	ふる一つよーぐると	さつまいも じゃがいも こむぎこ ばたー ごま油	とりにく ぎゅうにゅう だいちーず のり	たまねぎ にんじん はくさい もやし おれんじ	たまご・やさしい
14	木	みかん・ばなな	ちきんなんぱん じゃーまんぱんぶきん ごまちゅうかすーぶ りんご	ほうれんそうの くらっかー	小麦粉 片栗粉 油 砂糖 まよねーず おりーぶおいる ねりごま しろごま	とりにく たまご ぺーこん ぶたにく	しょうが たまねぎ れもん ばせり かぼちゃ きゃべつ にんじん ちんげんさい えのきたけ ねぎ りんご	大豆製品・いも類
15	金	ほいるういんなー	ちゅうかさばのごもくあん こまつなとつなのサラダ かき	やきいもむすび	ちゅうかめん あぶら さとう 片栗粉 ごまあぶら	ぶたにく うずらたまご えび いか つな 塩こんぶ	にんじん はくさい たまねぎ ほししいたけ こねぎ こまつな こーん かき	乳製品・淡色やさしい
16	土		☆いくじこうぎ☆		♪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きましょう♪			
18	月	おかし はちみつれもん	ぶたにくのりんごそーすやき みかん こんさいサラダ もちむぎとまとすーぶ	きなこどーなっつ	さとう じゃがいも もち麦 まよねーず おりーぶおいる	ぶたにく えび みつくすびーんず	りんご にんにく れんこん きゅうり 玉ねぎ 人参 きゃべつ しめじ こーん ばせり みかん	海藻類・葉もの
19	火	すなっくぱん みるくここあ	さばとなすのなべしぎ だいちーずとひじきのきんぴら煮 りんご	ふかしいも	かたくりこ あぶら さとう いたこんにゃく	さば みそ だいちーず ひじき あぶらあげ	なす 黄びーまん 赤びーまん びーまん にんじん ごぼう りんご	肉類・ナッツ類
20	水	おれんじ・りんご	だいこんのかにたまあんかけ もやしのびーなっつあえ ばなな	さくさくらすく	さとう かたくりこ びーなっつ ごまあぶら	たまご かにかま はむ	だいこん たけのこ こねぎ もやし にんじん さやいんげん えのきたけ ばなな	大豆製品・いも類
21	木		☆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。♪			
22	金	みるくぷりん	ごもく煮 ほうれんそうとふのごまあえ おれんじ	くりむしようかん おかし	いたこんにゃく あぶら やきふ さとう すりごま	こうやどうふ がんもどき	にんじん ごぼう かぼちゃ ほうれんそう おれんじ	魚介類・淡色やさしい
25	月	ぼうむくーへん おれんじ	さつまいものちーずやき はるさめいため すりれんこんじる ゆでぶろっこりー りんご	だいちーずのいそべあげ	さつまいも はるさめ あぶら ごまあぶら さとう	とりにく なまくりーむ ちーず たまご かにかま	こねぎ なら もやし れんこん ほししいた にんじん こまつな ぶろっこりー しょうが りんご	魚介類・やさしい
26	火	ぶちぜりー ばなな	ぶたにくのちゅうかふうてんぶら さといものいため煮 けのじる みかん	ちょこちゅぶ くりーむぱん	ごま油 片栗粉 油 小麦粉 白ごま 里芋 板こんにゃく	ぶたにく たまご こうやどうふ みそ	しょうが にんにく にんじん ごぼう だいこん なましいたけ なめこ みかん	海藻類・ナッツ類
27	水	おかし はちみつりんご	にくどうふ わかめとこざかなのあまず ばなな	こくとうふらすく おれんじ	いとこんにゃく さとう あぶら	もめんどうふ ぎゅうにく わかめ しらすぼし	えのきたけ はくさい さやいんげん きゅうり ばなな	たまご・緑黄色やさしい
28	木	うえはーす みかん	あきやさいかれー きゃべつのまりね ごーんどうきうい	あつぶる あーもんどけーき	さつまいも あぶら おりーぶおいる ごまあぶら	ぶたにく なまくりーむ	にんじん れんこん だいこん ごぼう にんにく ほうれん草 きゃべつ びーまん れもん きうい	大豆製品・緑黄色野菜
29	金	ほいるういんなー	さけばーぐのくりーむそーす おれんじ だいこんサラダ はくさいすーぶ	からふるむすび	油 ぱんこ 小麦粉 ばたー まよねーず じゃがいも	さけ とりミンチ 卵 牛乳 かにかま ささみ 豆乳	たまねぎ しめじ えのきたけ 赤びーまん なら 黄びーまん だいこん はくさい おれんじ	海藻類・ナッツ類
30	土	ぎゅうにゅう	すばげっていちりこんかん つなじゃが りんご	おかし	すばげってい あぶら じゃがいも ばたー	ぶたミンチ だいちーず つな	たまねぎ にんじん にんにく りんご	魚介類・やさしい