



12 がつ こんだてよていひょう

令和元年 11 月 29 日 社会福祉法人 百華児童苑 大内光輪保育園

24 日 (火) 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)	
2	月	すなっくばん ぶどうじゅーす	こんさいのごまだれ煮 のりずあえ みかん	ちんすこう	さといも いたこんにやく あぶら しろすりごま 砂糖	とりにく かにかま のり しろみそ	にんじん れんこん だいこん さやいんげん ごぼう ちんげんさい もやし みかん	乳製品・緑黄色野菜
3	火	みかん・りんご	てばにくのびーなっつこながらめ ゆできゃべつ かわりきんぴら ばなな	だいがくかぼちゃ	びーなっつ さとう ごま油 かたくりこ はるさめ	とりにく ひじき	きゃべつ にんじん もやし だいこん ばなな	大豆製品・やさい
4	水	おかし みるくここあ	なまあげとぶたにくのかきあぶらあん はくさいとべーこんのサラダ おれんじ	いちごじゃむばん	ごまあぶら さとう かたくりこ まよねーず	なまあげ ぶたにく べーこん かつおぶし	にんじん たまねぎ きゃべつ えのきたけ しめじ にんにく はくさい おれんじ	海藻類・葉もの
5	木	ふる一つきんとん	さかなのみじあげ もずくむぎすーぶ かぶのえびしおサラダ りんご	やきまんじゅう	こむぎこ あぶら おしむぎ	しろみさかな たまご 桜えび もずく ういんなー	にんじん たまねぎ びーまん かぶ えのきたけ こーん こねぎ りんご	乳製品・かんきつ類
6	金	きなこさんど ほっとみるく	やきいなりぎょうざ きりぼしのにも じゃがばたみそしる ばなな	2 しょくらっかー	ごま油 片栗粉 油 ばたー じゃがいも 板こん さとう	あぶらあげ さつまあげ ぶたミンチ みそ 鶏ミンチ	きゃべつ なら なましいたけ しょうが こねぎ きりぼしだいこん たまねぎ にんじん ばなな	たまご・ごま類
7	土		☆成道会☆		♪アツアツの雑炊をいただきます。お椀やスプーンを忘れずに・・・♪			
9	月	ぶちぜりー うえはーす	ふゆやさいのくりーむ煮 ゆばサラダ みかん	ちょこっとふれんち	こむぎこ ばたー あぶら じゃがいも さとう	とりにく きゅうりにゅう ゆば つな	たまねぎ にんじん かぶ くりーむこーん ぐりんびーす きゃべつ きゅうり みかん	魚介類・緑黄色野菜
10	火	おかし・やくると	えびたまどうふ ひじきばすた かぶのうめあえ ばなな	ふりふりぼてと	さとう おりーぶおいる 油 すばげってい かたくりこ	たまご 木綿豆腐 かつお節 むきえび ひじき つな	人参 玉ねぎ なましいたけ たけのこ しめじ さやいんげん しょうが かぶ うめぼし ばなな	肉類・葉もの
11	水	ぼうむくーへん みかん	おからの2しょくだんご すーぶ もやしときゅうりのなむる りんご	ぎゅうれんこん おにぎり	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	おから とりミンチ たまご べーこん	ほうれんそう にんじん もやし きゅうり たまねぎ はくさい こねぎ りんご	乳製品・いも類
12	木	ぷりん	さかなのわふうそてー やさいわん こまつなのびたし おれんじ	すいーとぼててん	かたくりこ あぶら さとう	さわら ぶたにく	大根 人参 ほししいたけ ぐりんびーす 小松菜 ゆず 舞茸 ごぼう たけのこ 水菜 おれんじ	海藻類・ごま類
13	金	ほいるういんなー	はくさいいりびーふかれー れんこんなっとうサラダ ばなな	にんじん すていっくばん	じゃがいも あぶら まよねーず さとう	ぎゅうにく なまくりーむ なっとう	にんじん たまねぎ はくさい にんにく みずな えだまめ れんこん ばなな	たまご・かんきつ類
14	土	ぎゅうにゅう	けんちんうどん あまぎゃべつ りんご	おかし	ゆでうどん 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 こねぎ きゃべつ もやし りんご	魚介類・緑黄色野菜
16	月	りんご・ばなな	こうやどうふのあまぎゃ煮 ほうれんそうのおひたし おれんじ	からふるういろ	かたくりこ あぶら さとう	こうやどうふ ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん ほうれんそう こーん おれんじ	乳製品・いも類
17	火	2 しょくらっかー みる	いかのいたりあんだいこん りんご こーんふれーくのさくさくすきむサラダ	さつまいもの すていっくばい	さとう おりーぶおいる こーんふれーく まよねーず	いか べーこん すきむみるく	だいこん にんじん たまねぎ ほーるとまと にんにく きゃべつ こーん きゅうり りんご	たまご・葉もの
18	水	ぶちくりーむばん ほっとみるく	とりにくのみーまれーど煮 みそすーぶ はくさいとかにかんのサラダ みかん	だいずといりこの えいようあげ	おりーぶおいる ばたー	とりにく かにかん みそ ぶたにく とうにゅう	たまねぎ はくさい きゅうり かぼちゃ しめじ みかん	海藻類・淡色やさい
19	木	おかし ぼたーじゅすーぶ	さけのかおりふらい わふうぼとふ かるぼなーらぶろっこりー ばなな	みかん・りんご	こむぎこ ばんこ くるごま あぶら じゃがいも	さけ 卵 青のり べーこん 牛乳 ちーず 粉ちーず 鶏肉	ぶろっこりー たまねぎ にんじん かぶ ばなな	大豆製品・やさい
20	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、ご飯がいきります。♪			
21	土	ぎゅうにゅう	みそあじやきそば はむサラダ ばなな	おかし	やきそばめん あぶら さとう まよねーず	ぶたにく みそ はむ	にんじん たまねぎ びーまん きゃべつ たけのこ もやし きゅうり ばなな	魚介類・いも類
23	月	ぼうむくーへん りんご	ぐだくさんやながわ煮 つなとわかめのすのもの おれんじ	かぼちやもち	あぶら さとう	ぎゅうにく あさり たまご つな わかめ	ごぼう なす にんじん さやいんげん きゅうり おれんじ	乳製品・やさい
24	火	おかし みるくここあ	4 しょくだんご こんぶいりやさいのふくめ煮 りんご	もちもちどーなっつ	こめ あぶら さとう さといも	とりミンチ たまご こんぶ	にんじん きゅうり だいこん さやえんどう ごぼう りんご	乳製品・緑黄色野菜
25	水	びーなっつとーすと はちみつりんご	とんとんれんこん さつまいもサラダ とうふときのこのかれーすーぶ ばなな	きやらめるふうちや ん おれんじ	かたくりこ あぶら 砂糖 さつま芋 しろごま ばたー まよねーず こむぎこ	ぶたにく もめんどうふ とりミンチ きゅうりにゅう	れんこん さやいんげん ぶろっこりー こーん しめじ えのきたけ にんじん たまねぎ ばなな	たまご・葉もの
26	木	ばなな ぶちぜりー	さばのとうにゅうみそ煮 のつべいじる ほうれんそうのしらあえ みかん	やきそばぱん	さとう むきくるみ 片栗粉 いたこんにやく さといも	さば とうにゅう みそ もめんどうふ とりにく	しょうが ほうれんそう にんじん 大根 ごぼう ほししいたけ こねぎ かいわれだいこん みかん	海藻類・たまご
27	金	ほいるういんなー	かぼちやのぐらたん ゆでぶろっこりー 5 しょくそてー りんご	どきどきおにぎり	あぶら こむぎこ ばたー ごまあぶら	とりにく きゅうりにゅう ちーず はむ	かぼちや たまねぎ にんじん ぼせり もやし ちんげん菜 なましいたけ ぶろっこりー りんご	大豆製品・いも類
28	土	ぎゅうにゅう	つなたますばげってい かりかりぼてと おれんじ	おかし	すばげってい 油 ごま油 じゃがいも びーなっつ	つな かつおぶし しらすぼし	たまねぎ にんにく こねぎ おれんじ	肉類・やさい
30	月	ぎゅうにゅう	☆年末特別保育☆	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♪			