



# 2がつ こんだてよていひょう

令和2年1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 ゆ 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	土	ぎゅうにゆう	かれーやきそば ちーずぽてと りんご	おかし	やきそばめん じゃがいも	ぶたにく ちーず あおのり	きゃべつ にんじん たまねぎ りんご	魚介類・やさしい
3	月	ぶちあんぱん はちみつりんご	とりにくのみそますたーどやき へるしーサラダ ゆかりあえ おれんじ	ふらいどおさつ	さとう まよねーず	とりにく みそ かにかま	ごぼう にんじん こーん きゃべつ はくさい きゅうり ゆかり おれんじ	乳製品・葉もの
4	火	おかし	ぶたばらとこんさいのとまと煮 なむる ばなな	がんばってね♥ くつきー	じゃがいも あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん れんこん ほーるとまと もやし ほうれんそう ばなな	大豆製品・かんきつ類
5	水	うえはーす おれんじ	こんさいはんばーぐ やさいそてー かぼちゃすーぶ いちご	ほわいとちょこ くりーむぱん	やまいも ぱんこ あぶら	もめんどうふ 鶏ミンチ 卵 ちーず ういんなー 牛乳	たまねぎ にんじん れんこん きゃべつ えのきたけ かぼちゃ こねぎ いちご	海藻類・ごま・ナッツ
6	木	ふる一つきんとん	はくさいとぶたにくのしょうがやき だいこんのごますあえ りんご	みるくくずもち	あぶら さとう しろごま	ぶたにく たまご	はくさい しょうが だいこん にんじん きゅうり りんご	魚介類・緑黄色やさしい
7	金	いちご ぶちぜりー	さばの2しよくあげ かぶぶたじる こまつなのこうやこ煮 みかん	おまめたと	こむぎこ くるごま ぱんこ しろごま さとう	さば あぶらあげ ぶたにく こなどうふ みそ	ばせり こまつな にんじん たまねぎ かぶ ねぎ しめじ しょうが みかん	乳製品・いも類
8	土		★第20回 きらきら発表会★					
10	月	おかし ぼたーじゆすーぶ	すばにしゆおむれつ ぶろっこりー こんさいとひじきのそてー いちご	おからつなじゃが ぼーる	あぶら さつまいも ごまあぶら	ぎゅうミンチ ぶたミンチ たまご ひじき	たまねぎ にんじん ばせり ごぼう ぶろっこりー にんにく いちご	大豆製品・淡色やさしい
12	水	2色くらっかー みる	なまあげとさといものにももの りんご もやしとあぶらあげのうめおかかあえ	まーまれーどけーき	さといも	なまあげ あぶらあげ かつおぶし	にんじん なましいたけ たまねぎ さやいんげん もやし うめぼし りんご	たまご・ごま・ナッツ
13	木	ばうむくーへん みかん	えびしゆーまい きりぼしのサラダ ふゆやさいのみねすとろーね ばなな	おふのきなこあえ いちご	さとう ごま油 油 片栗粉 しゅうまいの皮 まよねーず さといも おりーぶおいる	むきえび はんぺん つな べーこん	たまねぎ きりぼし大根 人参 きゅうり もやし れんこん ぶろっこりー ほーるとまと ばなな	肉類・いも類
14	金	ほいるういんなー	こーりんらーめん はなっこりーのちゅうかあえ おれんじ	ほたてむすび	ちゅうかめん さとう ごまあぶら あぶら 白ごま さとう あぶら じゃがいも まよねーず	ぶたにく あかみそ とりささみ	しょうが にんにく もやし こねぎ こーん はなっこりー にんじん おれんじ	海藻類・緑黄色やさしい
15	土	ぎゅうにゆう	ぎゅうどん じゃーまんぽてとサラダ りんご	おかし	さとう あぶら じゃがいも まよねーず	ぎゅうにく べーこん	たまねぎ にんじん こねぎ きゅうり りんご	たまご・やさしい
17	月	すなっくぱん みるくここあ	はっほうさい なっとうあえ ばなな	いちごだいふく	ごまあぶら かたくりこ さとう	ぶたにく いか むきえび ひじき なっとう	にんじん たまねぎ たけのこ ほしいたけ はくさい にんにく こまつな だいこん ばなな	乳製品・ごま・ナッツ
18	火	ばなな ぶちぜりー	きのこのまからにぐらたん みかん かりかりじゃことわかめのサラダ	とろとろぜりー	まからに ばたー こむぎこ 油 ぱんこ ごま油 さとう	とりにく 牛乳 しらすぼし ちーず なまあげ わかめ	えりんぎ しめじ えのきたけ たまねぎ さやいんげん きゅうり にんじん みかん	たまご・葉もの
19	水	おかし・やくると	さけのみそあんかけ かぼちゃのごま煮 のりのすましじる いちご	すいーとぽてと あっぶるばい	こむぎこ あぶら さとう かたくりこ しろねりごま	さけ みそ たまご なまのり	きゃべつ 人参 たけのこ ぐりんぴーす 南瓜 さやいんげん 大根 はくさい こねぎ いちご	大豆製品・かんきつ類
20	木	ここあさんど ほっとみるく	ふゆやさいかれー はくさいのかるぼなーらサラダ りんご	いろいろ	さといも あぶら まよねーず	ぎゅうにく なまくりーむ はむ たまご こなちーず	にんじん たまねぎ だいこん ぐりんぴーす にんにく はくさい りんご	魚介類・緑黄色やさしい
21	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。♪			
22	土	ぎゅうにゆう	つなすばげってい こーんサラダ おれんじ	おかし	すばげってい あぶら おりーぶおいる	つな はむ	玉ねぎ 人参 びーまん まっしゅるーむ こーん ほーるとまと にんにく きゃべつ おれんじ	たまご・いも類
25	火	おかし きなこみるく	とうふのけんちんむし いしかりじる さといものおすすたー煮 りんご	ふろらんたんふう らすく	かたくりこ さとう さといも いたこんにやく	もめんどうふ とりミンチ たまご さけ みそ	なましいたけ にんじん たけのこ れんこん だいこん ねぎ はくさい ごぼう りんご	海藻類・葉もの
26	水	2色くらっかー りんごじゆーす	はなっこりーちゃんぶるー れんこんのごままよサラダ いちご	かりんとうどーなつ	あぶら さとう すりごま まよねーず	べーこん もめんどうふ 卵 かつおぶし ぶたミンチ	はなっこりー たまねぎ にんじん れんこん ほうれんそう いちご	乳製品・淡色やさしい
27	木	ばうむくーへん おれんじ	ぶりまよ はくさいのすーぶ さつまいものいたりあんそてー ばなな	ぼばいおにぎり	かたくりこ 油 さつまいも まよねーず おりーぶおいる	ぶり ぎゅうにゆう こなちーず ういんなー	たまねぎ はくさい にんじん ちんげんさい ばなな	大豆製品・やさしい
28	金	ほいるういんなー	とりたまからあげ ゆでぶろっこりー 3しよくぱりぱりサラダ みかん	にくまん	かたくりこ あぶら ごま油 しゅうまいの皮 さとう	とりにく たまご	たまねぎ にんにく しょうが きゃべつ にんじん きゅうり ぶろっこりー みかん	海藻類・ごま・ナッツ
29	土	ぎゅうにゆう	じゃこいりやきうどん くりーみーぱんぷきん いちご	おかし	ゆでうどん あぶら あーもんど	べーこん しらすぼし くりーむちーず	にんじん たまねぎ びーまん きゃべつ かぼちゃ いちご	肉類・いも類