


6がつ こんだてよていひょう

令和2年5月29日 社会福祉法人 百華児童苑 大内光輪保育園

24日(水)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	月	おかし のむよーぐると	なまあげかれーまーぼー きゃべつのなむるふうサラダ ばなな	ふる一つの くりーむのせ	ばたー こむぎこ しろごま ごまあぶら	なまあげ ぎゅうミンチ わかめ	たまねぎ にんじん びーまん しょうが きゃべつ きゅうり ばなな	魚介類・緑黄色やさしい
2	火	ばなな・おれんじ	とんとんぽてと ごこすーぷ すなつぷとおからのサラダ りんご	おーとみーるくつきー	じゃがいも かたくりこ 油 さとう まよねーず おしむぎ	ぶたにく おから べーこん	さやいんげん すなつぷえんどう にんじん こーん きゃべつ たまねぎ ぐりんぴーす りんご	海藻類・ごま・ナッツ
3	水	うえはーす めろん	さかなのあすばろーすがけ おれんじ にんじんのしおきんぴら くずひきじる	さつまいもの ごまあげだんご	こむぎこ 油 さとう ごま油 しろねりごま かたくりこ	しろみさかな ぶたにく もめんどうふ	あすばらがす にんじん びーまん えのきたけ ずつきーに たまねぎ しょうが おれんじ	乳製品・葉もの
4	木	ぼうむくーへん おれんじ	ぶりがりちゅうかいため にしきあえ ばなな	みるくここあぜりー	いたこんやく あぶら さとう かたくりこ はるさめ	とりにく はむ たまご	にんじん たまねぎ ほしいたけ きくらげ なす しょうが にんにく ほうれんそう もやし ばなな	大豆製品・いも類
5	金	りんご・ばなな	とうふのごもくあげ ぼりぼりきゅうり ちんげんさいのさつと煮 おれんじ	ほつとどつぐ	かたくりこ あぶら ごまあぶら しろごま	木綿豆腐 豚ミンチ しらす えび ひじき さつまあげ 卵	にんじん たまねぎ ちんげんさい えのきたけ きゅうり おれんじ	乳製品・淡色やさしい
6	土	おかし ぎゅうにゅう	すきやきふううどん もやしサラダ りんご	おかし	ゆでうどん あぶら さとう	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ もやし りんご	魚介類・いも類
8	月	おかし・みろ	ぶたにくのごまいため かろちんあえ ごーるどきうい	こめこのけーくされ	あぶら まよねーず しろごま さとう	ぶたにく かつおぶし	あすばらがす きゃべつ にんじん ほしいたけ かぼちゃ ほうれんそう ごーるどきうい	海藻類・淡色やさしい
9	火	2色くらっかー かるびす	さけのこうみあげ ぐだくさんみそしる とりとさつまいものちゅうか煮 ばなな	かれーむすび	しろごま 小麦粉 油 ごま油 さつたま芋 砂糖 片栗粉	さけ あおのり とりにく あぶらあげ みそ	えのきたけ なましいたけ にんじん たまねぎ ごぼう もやし こねぎ ばなな	乳製品・葉もの
10	水	ぶちぜりー ばなな	おからおむれつ やさいそてー とりにくのこーんすーぷ おれんじ	やさいちっぷす	あぶら かたくりこ	おから たまご ういんなー とりにく ぎゅうにゅう	玉ねぎ 人参 びーまん ほーるとまと えのきたけ きゃべつ こーん くりーむこーん ばせり おれんじ	海藻類・ごま・ナッツ
11	木	びーなつとーすと やくると	しおにくじゃが りんご わかめときりぼしのこんぶまよあえ	あじさいぜりー	じゃがいも 糸こんにやく 油 砂糖 まよねーず 白すりごま	ぶたにく きぬごしどうふ わかめ しおこんぶ かつお節	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん りんご	乳製品・やさしい
12	金	ぼいるういんなー	はなしゅーまい ふれんちサラダ あまなつ	あんおやき	さとう しゅーまいのかわ ごまあぶら あぶら	ぶたミンチ いか	しょうが なましいたけ たまねぎ にんじん こーん ぐりんぴーす きゅうり もやし あまなつ	大豆製品・葉もの
13	土	おかし ぎゅうにゅう	つなたますばげつてい ばなな じゃがいものわふうどれつしんぐあえ	おかし	すばげつてい じゃがいも ごまあぶら さとう	つな かつおぶし	たまねぎ にんにく こねぎ きゅうり あかびーまん ばなな	たまご・かんきつ類
15	月	すなつくぱん ぶどうじゅーす	びーふかれー たけのこのおかさサラダ りんご	ちょこちっぷ すていっく	じゃがいも あぶら さとう まよねーず しろすりごま	ぎゅうにく なまくりーむ かつおぶし	にんじん たまねぎ にんにく ぐりんぴーす たけのこ きゅうり りんご	海藻類・葉もの
16	火	おれんじ・りんご	こうやどうふのやさいあんかけ おくらとのりのあえもの ばなな	ごませんべい	さとう かたくりこ	こうやどうふ がんもどき きざみのり	ごぼう にんじん さやえんどう きゃべつ おくら えだまめ ばなな	肉類・いも類
17	水	ふる一つきんとん	やさしいりれもんちきん もずくサラダ おれんじ	くらすく	かたくりこ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら 白ごま	とりにく たまご もずく	たまねぎ にんじん さやえんどう れもんじる きゅうり とまと おれんじ	魚介類・淡色やさしい
18	木	ぼうむくーへん ばなな	あじのはさみやき たまごとしじる こまつなのこうやこ煮 ぶどう	2しょくかんてん	さとう かたくりこ	あじ べーこん ちーず 豆腐 あぶらあげ こなどうふ 卵	しそ こまつな にんじん たまねぎ こまつな ぶどう	肉類・淡色やさしい
19	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、ご飯がいります。♪ 			
20	土	おかし ぎゅうにゅう	なぼりたんやきそば じゃこサラダ おれんじ	おかし	やきそばめん あぶら さとう まよねーず	はむ しらすぼし わかめ	にんじん たまねぎ びーまん きゅうり おれんじ	たまご・やさしい
22	月	おれんじ うえはーす	さけのごまそーすがけ ねばねばすーぷ とうがんとべーこんのくりーむ煮 ぶどう	さつまいもの ぱんぷでいんぐ	まよねーず しろすりごま あぶら かたくりこ ごま油	さけ べーこん ぎゅうにゅう なまくりーむ	きゃべつ きゅうり 冬瓜 しめじ にんにく 玉ねぎ おくら なめこ こねぎ 生姜 にんにく ぶどう	大豆製品・葉もの
23	火	おかし ばななじゅーす	ぶたにくのうめしょうがやき おれんじ ゆできゃべつ かぼちゃのちーずサラダ	わらびもち	かたくりこ あぶら あーもんど まよねーず	ぶたにく はむ ちーず	たまねぎ うめぼし しょうが きゃべつ にんじん かぼちゃ こーん おれんじ	魚介類・淡色やさしい
24	水	ぼいるういんなー	わふうらたとういゆばすた びーまんとにんじんのなむる ばなな	ちゅうかおこわむすび	すばげつてい おりーぶおいる ごまあぶら	とりにく みそ	たまねぎ なす ずつきーに ほーるとまと にんにく びーまん にんじん ばなな	乳製品・いも類
25	木	はちみつぱん やくると	なまあげのたまごとし きゅうりとたまねぎのかわりあえ りんご	よーぐるとぜりー	あぶら さとう しろごま	なまあげ たまご わかめ かにかま	ごぼう にんじん たまねぎ ちんげんさい きゅうり しそ りんご	肉類・緑黄色やさしい
26	金	2色くらっかー みろ	さかなとえびのだんご みそしる ながいものさつといため ぶどう	はなまめ すいーとぽてと	あぶら やまいも	むきえび えそミンチ ぎゅうにく みそ	たまねぎ あすばらがす にんじん ねぎ こまつな もやし ぶどう	海藻類・かんきつ類
27	土	おかし ぎゅうにゅう	ちゅうかどん きゅうりとちくわのちゅうかあえ ばなな	おかし	ごまあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく ちくわ	にんじん ちんげんさい たまねぎ ほしいたけ きゅうり ばなな	大豆製品・ナッツ類
29	月	ぶちぜりー ばなな	じゃがいもとにんじんのちんじゃおろーす はなばたけサラダ おれんじ	れんこんどーなつ	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく ぎょにくそーせーじ	にんじん びーまん たまねぎ きゃべつ きゅうり こーん りんご おれんじ	魚介類・葉もの
30	火	ぶちあんぱん はちみつりんご	さばのぶろばんすふう かれーすーぷ からふるじゃこべーじたがる ぶどう	おれんじぱんち	さば こむぎこ あぶら ばたー	ぎゅうにゅう とうにゅう みつくすびーんず	たまねぎ とまと にんにく きゃべつ こーん ぶどう	肉類・いも類