



10がつ こんだてよていひょう

令和2年9月30日 社会福祉法人 百華児童苑 大内光輪保育園



9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	木	すなっくぱん かるびす	とりにくのこーんやき つなすーが とまととなすのちゅうかまりね ばなな	もちもち すいーとぼてと	まよねーず ごまあぶら さとう	とりにく ぎゅうにゅう つな	くりーむこーん たまねぎ ぼせり みにとまと なす えりんぎ れもん きゃべつ 人参 こねぎ ばなな	たまご・葉もの
2	金	おれんじ・ぶどう	なっとうのさつまあげ わかぴーあえ ぎゅうにくとごぼうのきんぴら なし	どきどきおにぎり	かたくりこ あぶら さとう すりごま	えそ なっとう ぎゅうにく しそわかめ	たまねぎ にんじん れんこん ごぼう さやいんげん びーまん 赤びーまん 黄びーまん なし	乳製品・いも類
3	土		☆第21回きらきら運動会☆					
5	月	ぼうむくーへん なし	ぶたにくのなんばんふう そぼろあえ ぶどう	とうにゅうけーき	あぶら かたくりこ さとう まよねーず	ぶたにく たまご つな	たまねぎ にんじん ほうれんそう きゃべつ ぶどう	海藻類・やさい
6	火	おかし ばなならっしー	しろみさかなのちゅうかむし ごじる きりぼしやきそば おれんじ	かぼちゃたると	ごまあぶら じゃがいも	しろみさかな さつまあげ ペーこん だいず みそ	しょうが ねぎ ちんげんさい たまねぎ きゃべつ きりぼしだいこん にんじん もやし さやいんげん だいこん しめじ こねぎ おれんじ	肉類・ごま・ナッツ
7	水	ぜりー	とうふとひじきのはるまき こまつなともやしのにびたし なし	こくとうふらすく りんご	あぶら かたくりこ はるまきのかわ	もめんどうふ ぶたミンチ めひじき あぶらあげ	にら たまねぎ しょうが にんじん こまつな もやし しめじ なし	乳製品・淡色やさい
8	木	しゅがーとーすと ぶどうじゅーす	はっぼうさい ばなな さつまいもときゅうりのごまあえ	みずまんじゅうふう	ごまあぶら かたくりこ さつま芋 まよねーず 白ごま	ぶたにく いか むきえび とりささみ	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい にんにく きゅうり ばなな	大豆製品・葉もの
9	金	2色くらっかー やくると	くりいりきのこごはん さばのねぎみそやき すのもの ぶどう	ふらいどおさつ	こめ くり さとう	あぶらあげ さば みそ はむ わかめ	なましいたけ しめじ まいたけ にんじん さやえんどう ねぎ きゅうり もやし ぶどう	たまご・緑黄色野菜
10	土	おかし ぎゅうにゅう	すきやきふううどん つなごまきゅうり おれんじ	おかし	ゆでうどん あぶら さとう しろごま ごまあぶら	ぶたにく つな	にんじん たまねぎ えのきたけ こねぎ きゅうり おれんじ	魚介類・いも類
12	月	うえはーす・りんご	なすのみーとそーすにこみ からふるやさいサラダ なし	きやらめる おーとみーるくつきー	あぶら じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうミンチ ちーず	なす たまねぎ にんじん とまと びーまん きゅうり ぶろっこりー 黄びーまん なし	海藻類・ナッツ類
13	火	ぼいるういんなー	かぼちゃとびーんずのぼんこやき やさいそてー すーが おれんじ	じゃこむすび	じゃがいも あぶら ぼんこ おりーぶおいる	だいず とりにく なまくりーむ ペーこん	かぼちゃ たまねぎ さやいんげん きゃべつ にんじん ちんげんさい おれんじ	たまご・淡色やさい
14	水	ぶちぜりー・ばなな	しろみさかなとあきやさいのあまずあん きりこんぶとだいこんのいため煮 かき	はちみつごまらすく	さつまいも かたくりこ あぶら さとう しろごま	しろみさかな きざみこんぶ あぶらあげ	れんこん びーまん しめじ たまねぎ だいこん にんじん かき	肉類・かんきつ類
15	木	おかし・みろ	きのごおむれつ ゆでぶろっこりー みずなどはるさめのごまサラダ りんご	ぷりんむしぱん	あぶら はるさめ まよねーず ごまあぶら	たまご とりミンチ ちーず はむ	しめじ えのきたけ たまねぎ にんじん みずな ぶろっこりー りんご	大豆製品・いも類
16	金	ふる一つきんとん	ごもく煮 やさいののりずあえ ばなな	とうにゅうもち	いたこんにやく あぶら さとう	こうやどうふ がんもどき きざみのり	にんじん ごぼう かぼちゃ ちんげんさい もやし ばなな	乳製品・淡色やさい
17	土	おかし ぎゅうにゅう	えびとまとくりーむらいす じゃーまんぼてとサラダ おれんじ	おかし	おりーぶおいる じゃがいも まよねーず	むきえび なまくりーむ ペーこん	たまねぎ にんじん にんにく ほーるとまと きゅうり おれんじ	海藻類・ナッツ類
19	月	ぼうむくーへん みかん	ささみのれもん煮 ごもくひじき まこもだけのごまみそしる きうい	ぎょうざのかわびざ	片栗粉 油 砂糖 まこもたけ 板こん やきふ すりごま	とりささみ めひじき ちくわ だいず あぶらあげ みそ	れもん にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ こまつな ごーるときうい	乳製品・やさい
20	火	はちみつぱん りんごじゅーす	ぎゅうにくとじゃがいものいためもの なっとうサラダ かき	よーぐると みるくぜりー	じゃがいも ごまあぶら さとう まよねーず	ぎゅうにく なっとう たまご	さやいんげん 赤びーまん 黄びーまん ぶろっこりー たまねぎ にんじん かき	魚介類・淡色やさい
21	水		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			
22	木	おかし みるくここあ	なまあげのみそ煮 きゃべつのうめがつかおえ おれんじ	あきの2しょく くらっかー	あぶら さとう かたくりこ	なまあげ ぶたにく みそ かつおばっく	にんじん こまつな たまねぎ きゃべつ きゅうり ねりうめ おれんじ	海藻類・いも類
23	金	おれんじ・ばなな	あじのぴかた はくさいサラダ さといものとうにゅうすーが りんご	くりーむぱん	こむぎこ あぶら おりーぶおいる さといも	あじ たまご こなちーず かにかん ういんなー 豆乳	はくさい きゅうり たまねぎ にんじん こーん ぐりんぴーす りんご	乳製品・緑黄色野菜
24	土	おかし ぎゅうにゅう	つなたますばげってい からふるサラダ ばなな	おかし	すばげってい あぶら まよねーず	つな かつおばっく はむ	たまねぎ にんにく こねぎ こーん にんじん きゅうり ばなな	大豆製品・やさい
26	月	おかし ばななじゅーす	ぶたばらとこんさいのれんとま煮 もやしのなむる おれんじ	あつがるばい	じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら しろごま	ぶたにく はむ	たまねぎ にんじん れんこん ほーるとまと ぼせり もやし きゅうり おれんじ	海藻類・かんきつ類
27	火	うえはーす ぶちぜりー	とうふのわふうくりーむぐらたん じゃがいもといんげんのそてー りんご	みたらしどーなっつ	あぶら こむぎこ ばたー じゃがいも	もめんどうふ ぎゅうにゅう みそ ちーず ういんなー	こまつな にんじん えりんぎ たまねぎ さやいんげん にんにく りんご	魚介類・淡色やさい
28	水	ぶちあんぱん のむよーぐると	さけのかおりふらい ごもくにまめ さわにわん ごーるときうい	きなこあめ・おれんじ	こむぎこ ぼんこ あぶら くろごま さとう	さけ たまねぎ あおのり だいず こんぶ ぶたにく	にんじん さやいんげん れんこん ほししいたけ だいこん ごぼう しめじ こまつな ごーるときうい	乳製品・いも類
29	木	みかん・りんご	ぐだくさんやながわ煮 かき やきあぶらあげときゅうりのすのもの	ういんなーろーる	あぶら さとう	ぶたにく あさり たまご わかめ しらすぼし 油あげ	ごぼう なす にんじん さやいんげん きゅうり かき	大豆製品・やさい
30	金	2色くらっかー はちみつりんご	さつまいもかれー ごぼうサラダ おれんじ	ういろう	さつまいも あぶら しろねりごま まよねーず	とりにく なまくりーむ つな	にんじん たまねぎ まっしゅるーむ 赤びーまん ほうれんそう にんにく ごぼう おれんじ	魚介類・淡色やさい
31	土	おかし ぎゅうにゅう	ちゅうかやきそば くりーみーぱんがきん りんご	おかし	やきそばめん ごまあぶら あーもんど	ぶたにく くりーむちーず	にんじん はくさい もやし にら にんにく かぼちゃ りんご	海藻類・やさい