



# 11がつ こんだてよていひょう

令和2年10月30日 社会福祉法人 百華児童苑 大内光輪保育園

20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	おかし・みろ	まーぼーなす どれっしんぐサラダ ごーどきうい	おからちーずけーき	あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	とりミンチ かまぼこ	なす たまねぎ にんにく しょうが こねぎ もやし きゅうり きゃべつ にんじん ごーどきうい	魚介類・いも類
4	水	かすてら ぶどうじゅーす	しろみさかなのからふるそーすやき くりサラダ みねすとろーね おれんじ	かるぴすよーぐると	こめこ くり まよねーず おしむぎ ごまあぶら	しろみさかな とうにゅう かにかま むきえび べーこん	くりーむこーん 人参 ぶろっこりー こーん とまと きゃべつ きゅうり はくさい 生しいたけ おれんじ	海藻類・葉もの
5	木	ぼいるういんなー	ぎゅうにくとだいのこんこつてり煮 わふうたるたるあえ りんご	じゃがまるくん	あぶら さとう	ぎゅうにく なまあげ たまご つな しろみそ	だいこん ごぼう れんこん しいたけ にんじん さやいんげん しょうが ほうれんそう りんご	乳製品・ナッツ類
6	金	りんご・おれんじ	まめぎょうぎ そくせきづけ れんこんのあおのりいため ばなな	ごまふろらんたん	ぎょうぎのかわ まよねーず あぶら さとう	だいたい ぶたミンチ あおのり	きゃべつ ねぎ きくらげ れんこん にんじん はくさい きゅうり ばなな	魚介類・緑黄色やさしい
7	土	おかし ぎゅうにゅう	はくさいのとろとろあんかけごはん はむときゅうりのあえもの みかん	おかし	ごまあぶら かたくりこ さとう	ぶたミンチ はむ	はくさい にんじん こねぎ しょうが にんにく きゅうり みかん	大豆製品・やさしい
9	月	ぼうむくーへん みかん	かにいりちぐさやき ゆでぶろっこりー ひじきとあきやさしいのごもく煮 かき	いりこのすなつく	さとう さつまいも あぶら ごまあぶら しろすりごま	かにかん たまご めひじき	ほしいたけ ほうれんそう にんじん れんこん さやいんげん ぶろっこりー かき	乳製品・淡色やさしい
10	火		☆あきのえんそく☆	しょこらさんらいず	♪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・・・♪			
11	水	いちごむーす	さけのふわとろむし かみかみあえ かぼちゃのみそしる ばなな	さつまいもと ちーずのおにぎり	ながいも かたくりこ さとう ごまあぶら しろごま	さけ もめんどうふ たまご はむ あぶらあげ みそ	きくらげ にんじん こねぎ きゅうり だいこん かぼちゃ たまねぎ こまつな ばなな	海藻類・かんきつ類
12	木	ぶちぜりー・ばなな	とりにくとこのこれもんばたーいため ころころサラダ みかん	みるくくずもち	おりーぶおいる ばたー 砂糖 じゃがいも まよねーず	とりにく はむ	えりんぎ しめじ たまねぎ にんにく あかびーまん きゃべつ 人参 胡瓜 黄びーまん れもん みかん	たまご・葉もの
13	金	2色くらっかー ほっとみるく	えびのとまとそーす煮 ちゃがちえ ぶろっこりーすーぶ りんご	さんかく こくとうむしばん	かたくりこ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら おりーぶおいる	えび しろみさかな 粉ちーず ぎゅうにく とうにゅう	しょうが こねぎ たまねぎ にんにく にんじん たけのこ ほうれんそう ほしいたけ ぶろっこりー しめじ なましいたけ りんご	乳製品・ナッツ類
14	土	おかし ぎゅうにゅう	じゃこいりやきうどん たらこぼてと おれんじ	おかし	ゆでうどん あぶら じゃがいも	しらすぼし べーこん めんたいこ	にんじん たまねぎ びーまん きゃべつ おれんじ	大豆製品・やさしい
16	月	りんご・おれんじ	なまあげとさといものにものかき もやしとあぶらあげのうめあえ	くりむしようかん おかし	さといも さとう	なまあげ あぶらあげ	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 ゆかり かき	肉類・緑黄色やさしい
17	火	すなつくばん やくると	ぼばいぐらん さつまいもとかぼちゃのそてー みかん	わかめとじゃこの かりんとう	あぶら ばたー 小麦粉 砂糖 さつまいも ごま油 しろごま	とりにく ぎゅうにゅう ちーず	ほうれんそう たまねぎ しめじ かぼちゃ にんじん みかん	乳製品・淡色やさしい
18	水	おかし みるくここあ	ひとくちやきにく ゆできゃべつ れんこんなつとうサラダ ばなな	みるきーかつぷ	あぶら まよねーず さとう	ぶたにく つな なつとう	にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ にんじん れんこん みずな ばなな	たまご・いも類
19	木	ぷりん	さばーぐ きりぼしだいのいため煮 ごもくかきたまじる おれんじ	ふかしいも	ばんこ さとう あぶら かたくりこ	さばみずにかん 木綿豆腐 卵 ぜらちん さつまあげ 油あげ	たまねぎ しょうが れもん きりぼしだいのこ にんじん だいこん こねぎ おれんじ	肉類・葉もの
20	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。11月は完全給食なので3~5歳児さんは、ご飯がいきりません♪				
21	土	おかし ぎゅうにゅう	ぐだくさんなぼりたん びーばたーあえ りんご	おかし	すばげってい じゃがいも 油 びーなつぷばたー さとう	べーこん	にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん きゃべつ りんご	魚介類・緑黄色やさしい
24	火	2色くらっかー ほっとみるく	こうやどうふとこまつなのたまごとじ はくさいのおひたし みかん	かぼちゃの みにくろわっさん	さとう あぶら しろごま	こうやどうふ たまご ちくわ しらすぼし	こまつな にんじん たまねぎ しめじ はくさい みかん	海藻類・いも類
25	水	ここあさんど はちみつりんご	ぷりだいこん あまずあえ あきやさしいがたじる ばなな	がーりつくおにぎり	さとう あぶら	ぶり わかめ かにかま ぶたにく あぶらあげ みそ	だいこん しょうが きゃべつ にんじん ごぼう まいたけ ねぎ ちんげんさい ばなな	乳製品・ナッツ類
26	木	おかし ぼたーじゅすーぶ	つくねのたつぷりやさしいあん きうい とうみょうとしおこんぶのしらあえ	だいがくいもどーなつ	あぶら かたくりこ さとう まよねーず	とりミンチ もめんどうふ つな しおこんぶ	れんこん にんじん なましいたけ ちんげんさい とうみょう ごーどきうい	たまご・淡色やさしい
27	金	うえはーす・ばなな	さけのさくさくあげ わふうぼとふ なすとぶたにくいため おれんじ	おこのみとーすと	こむぎこ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう じゃが芋	さけ ぶたにく とりにく	なす にんじん たまねぎ かぶ おれんじ	大豆製品・やさしい
28	土	おかし ぎゅうにゅう	みそあじやきそば つなサラダ ばなな	おかし	やしそばめん あぶら さとう	ぶたにく みそ つな	にんじん たまねぎ びーまん きゃべつ たけのこ はくさい ばなな	魚介類・いも類
30	月	ぼうむくーへん ぶちぜりー	もりのきのこかれー こうはくサラダ りんご	ふる一つの くりーむのせ	じゃがいも あぶら まよねーず しろごま	とりにく なまくりーむ はむ	にんじん たまねぎ まっしゅるーむ えのきたけ しめじ にんにく ほうれんそう だいこん りんご	海藻類・かんきつ類