



# 12がつ こんだてよていひょう

令和2年11月30日 社会福祉法人 百華児童苑 大内光輪保育園

8日(火)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	めにゆー			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	火	ぴーなつとーすとぶどうじゅーす	すきやきふう煮くらげのすのもの みかん	いもあんまんじゅう	やきふ いとこんにやく あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにく やきどうふ くらげ わかめ	たまねぎ はくさい にんじん ねぎ えのきたけ きゅうり みかん	たまご・緑黄色やさしい	
2	水	おかし・みろ	さわらとはくさいのかさねむし ばなな さといものほっこり煮 みそしる	だいずのいそべあげ	さとう かたくりこ さといも	さわら とりにく みそもめんどうふ	しょうが はくさい さやえんどう こーん にんじん ほうれんそう たまねぎ こねぎ ばなな	乳製品・ごま・ナッツ	
3	木	ばなな・りんご	ちーずみーとなす こまつなのむむもやしすーが おれんじ	ほわいと ちょこくりーむばん	あぶら さとう ごまあぶら しろうごま	ぎゅうミンチ ぶたミンチ ちーず 卵 油あげ べーこん	たまねぎ なす とまと ぴーまん こまつな もやし にんじん ばせり おれんじ	海藻類・いも類	
4	金	ぼいるういんなー	とうふくりーむころっけ りんご やまのさちそてー いそふうみぼてと	すていっく ごまくっきー	こむぎこ かたくりこ ばんこ まよねーず あぶら じゃが芋 すばげってい	きぬごしどうふ ぎゅうにゅう かにかま あおりのり	ぶろっこりー たまねぎ しめじ えのきたけ きくらげ きゃべつ りんご	肉類・かんきつ類	
5	土	おかし ぎゅうにゅう	けんちんうどん あまぎゃべつ ばなな	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 ばなな	魚介類・葉もの	
7	月	すなっくぱん ほっとみるく	ひじきのおむれつ ゆでぶろっこりー しゃきしゃきこんさいのサラダ みかん	ふりふりぼてと	あぶら すりごま まよねーず ねりごま	ひじき とりミンチ たまご ぎゅうにゅう みそ かつお節	にんじん たまねぎ ごぼう れんこん みずな ぶろっこりー みかん	大豆製品・いも類	
8	火	うえはーす おれんじ	<b>ぞうすい</b> れんこんとあぶらあげのもの ゆかりあえ ばなな	やきそばぱん	<b>こめ</b> さつまいも さとう	とりにく かまぼこ ぶたにく あぶらあげ	だいこん にんじん はくさい ほししいたけ ゆず こねぎ れんこん きゃべつ きゅうり ゆかり ばなな	乳製品・緑黄色やさしい	
9	水	おかし・やくると	とんじゃがぼーぐ さばかんみそすーが きりぼしびーんずサラダ りんご	きゃらめるふうちゃん みかん	じゃがいも かたくりこ 油 さとう ごまあぶら すりごま	ぶたにく みっくすびーんず はむ 豆乳 みそ さばみそ缶	きりぼしだいこん にんじん きゅうり れもんじる ごぼう たまねぎ こねぎ りんご	海藻類・かんきつ類	
10	木	2色くらっかー みるくここあ	こうやどうふのちゅうかみるくあん なむむ おれんじ	りんごちーずけーき	かたくりこ あぶら はるさめ	かぼちゃ こまつな たまねぎ にんじん もやし きゅうり おれんじ	しょうが だいこん にんじん まいたけ れんこん なましいたけ ねぎ ばなな	大豆製品・葉もの	
11	金	ぱりん	さかなのみぞれあえ きのことろみじる さつまいものごましおきんぴら ばなな	しりあるおこし・りんご	かたくりこ あぶら さとう さつまいも ごま油 白ごま	さば ちくわ ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく りんご	たまご・やさしい	
12	土	おかし ぎゅうにゅう	すばげっていちりこんかん つなじゃが りんご	おかし	すばげってい あぶら じゃがいも ばたー	ぶたミンチ だいず つな	にんじん たまねぎ れんこん ほうれんそう みかん	乳製品・淡色やさしい	
14	月	おかし ぼたーじゅすーが	ぶたにくとやさしいあまぎゃいのため ほうれんそうのしらあえ みかん	かぼちゃの もちもちどーなつ	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ くるみ	ぶたにく もめんどうふ	ばせり だいこん にんじん こまつな はくさい なめこ しょうが りんご	海藻類・かんきつ類	
15	火	はちみつぱん やくると	さけのみのらふうかつれつ すーが だいこんのつがますたーど煮 りんご	こうやどうふの そぼろむすび	こむぎこ ばんこ ばたー ごまあぶら	さけ たまご こなちーず べーこん	きゃべつ にんじん きくらげ たまねぎ こまつな はくさい かぶ ばなな	魚介類・淡色やさしい	
16	水	おれんじ ぶちぜりー	なまあげとやさしいのいためもの はくさいとかぶのこんがあえ ばなな	めいぷるぼてと	あぶら さとう かたくりこ	なまあげ みそ いとこんが	にんじん たまねぎ にんにく しめじ きゅうり こーん りんご	海藻類・ごま・ナッツ	
17	木	ぼうむくーへん みかん	みるきーかれー おからサラダ りんご	まろんぱい	じゃがいも あぶら こむぎこ さとう ばたー まよねーず	ぎゅうにく ぎゅうにゅう おから つな	とりにく ぶたにく みそもめんどうふ	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん こねぎ みかん	乳製品・葉もの
18	金	まかろにの あべかわ	とりにくのいそふうみあげ みかん きんぴらごぼう みそけんちんじる	りんごじゃむばん	片栗粉 青のり 油 ごま油 砂糖 くるごま 里芋 板こん	やきそばめん ごまあぶら あーもんどがーどる さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ きゃべつ たけのこ にんにく れもんじる きゅうり もやし ばなな	大豆製品・緑黄色野菜
19	土	おかし ぎゅうにゅう	しおやきそば あーもんどあえ ばなな	おかし					
21	月		<b>おたのしみランチ</b>		♪お誕生会の日の☆ちよっとかわいい☆ランチです。3~5歳児さんは、ご飯がいります。♪				
22	火	ぼいるういんなー	さばのみそ煮 いもにじる あおなのばいにくあえ おれんじ	ここあちんすこう	さとう いとこんにやく さといも	さば みそ かつおぶし ぎゅうにく	しょうが さやいんげん こまつな にんじん もやし うめぼし ねぎ しめじ おれんじ	乳製品・ごま・ナッツ	
23	水	みかん・りんご	とうふとあおなのちゃんぶるのりふうみサラダ ばなな	あずきみるくういろ	かたくりこ あぶら ごまあぶら まよねーず	もめんどうふ ぶたにく たまご しらすばし のり	ちんげんさい たまねぎ ほうれんそう きゃべつ もやし にんじん ばなな	魚介類・淡色やさしい	
24	木	うえはーす・ばなな	さかなのこーんあげ とまとすーが れんこんぱりがいため みかん	わふう ふれんちとーすと	こむぎこ あぶら こむぎこ おりーがおいる じゃがいも	しろみさかな たまご ぶたにく なまくりーむ	くりーむこーん れんこん あかぴーまん ぴーまん にんにく にんじん まっしゅるーむ たまねぎ しめじ ほーるとまと みかん	海藻類・葉もの	
25	金	2色くらっかー はちみつりんご	とりにくのごもく煮 びーふんのあえもの ばなな	あげじゃがもち	いたこんにやく あぶら さとう びーふん ごまあぶら	とりにく だいず やきがた	だいこん にんじん ほししいたけ はくさい きゅうり ばなな	たまご・緑黄色やさしい	
26	土	おかし ぎゅうにゅう	ぎゅうどん ちきんサラダ おれんじ	おかし	あぶら さとう まよねーず	ぎゅうにく とりささみ	たまねぎ にんじん こねぎ きゃべつ きゅうり おれんじ	大豆製品・いも類	
28	月	ぼうむくーへん ぶちぜりー	だいこんのぐらたん りんご あおじそでいっぶのおんやさしいサラダ	たぬきこんがおにぎり	あぶら こむぎこ ばたー ばんこ じゃがいも	べーこん ぎゅうにゅう ちーず つな とうにゅう	だいこん たまねぎ にんじん こーん ぶろっこりー りんご	魚介類・葉もの	
29・30	火・水	おかし ぎゅうにゅう	<b>☆年末特別保育☆</b>	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♪				