



2がつ こんだてよていひょう

令和3年1月29日
社会福祉法人 百華児童苑 大内光輪保育園

25日(木)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 ぼた-じゅす-ぶ | いかとふゆやさいのもの すみそあえ おれんじ | おこのみぱん | さといも さとう いたこんにやく しろすりごま | いか みそ | だいこん にんじん しょうが ほしいたけ さやいんげん こまつな おれんじ | たまご・淡色やさい |
| 2 | 火 | みかん・いちご | れんこんとりにくのふわふわぼーる なめたけあえ いしかりじる ばなな | かぼちゃくずもち | かたくりこ あぶら さといも いたこんにやく | とりミンチ たまご さけ きぬごしどうふ みそ | れんこん しょうが はくさい なめたけ だいこん にんじん しめじ ねぎ ごぼう ばなな | 海藻類・葉もの |
| 3 | 水 | ぷちあんぱん ほっとみるく | さかなのむにえるくりーむとまとそーす のりしおじゃが あおなす-ぶ りんご | まかろにかりんとう | こむぎこ ばた- あぶら じゃがいも おりーぶおいる | しろみさかな なまくりーむ ちくわ あおのり たまご | たまねぎ まっしゅる-む こまつな えのきたけ にんじん りんご | 大豆製品・かんきつ類 |
| 4 | 木 | 2色くらっかー ぶどうじゅす | ころころあげ ごもくじる きりこんぶとほたてのもの みかん | ふる一つよーぐると | さつまいも こむぎこ あぶら | だいず たまご きりこんぶ ほたてかいばしら あぶらあげ | にんじん なましいたけ たまねぎ はくさい だいこん みかん | 肉類・ごま・ナッツ |
| 5 | 金 | ふる一つきんとん | こんさいたつぱりきーまかれー ぶろっこりーサラダ いちご | ばいんとちーずの ぱんぶでいんぐ | あぶら まよねーず さとう | ぶたミンチ みつくすびーんず ペーこん | たまねぎ れんこん ごぼう にんじん にんにく しょうが とまとじゅす ぶろっこりー いちご | 魚介類・葉もの |
| 6 | 土 | おかし ぎゅうにゅう | わふうやきうどん きゅうりのすのもの ばなな | おかし | ゆでうどん あぶら ばた- さとう | ぶたにく わかめ | にんじん たまねぎ ぴーまん きゃべつ きゅうり ばなな | 乳製品・いも類 |
| 8 | 月 | ぼうむく-へん ぷちぜりー | ぎせいどうふ ゆでぶろっこりー じゃがいものにももの みかん | のざわなむすび | さとう じゃがいも ごまあぶら | もめんどうふ 芽ひじき たまご さつまあげ | ごぼう にんじん さやえんどう ほしいたけ ぶろっこりー しょうが みかん | 魚介類・葉もの |
| 9 | 火 | ばなな・おれんじ | ふんわりかにはるまき ペーこんすーぶ ほうれんそうとしめじのそてー いちご | いもっこぱん | はるまきのかわ まよねーず あぶら まかろに | はんぺん かにかま ちーず ペーこん | しそ ほうれんそう しめじ こーん たまねぎ にんじん ほしいたけ ぱせり いちご | 大豆製品・ごま類 |
| 10 | 水 | ぼいるういんなー | ほしいたけとはるさめのにこみ かぶとわかめのあまず ばなな | がんばってね くつきー | はるさめ あぶら さとう | とりにく かまぼこ わかめ | たまねぎ ぶろっこりー ほしいたけ にんじん たけのこ しょうが かぶ ばなな | 乳製品・いも類 |
| 12 | 金 | おかし みるくここあ | さばのようふうごまみそ煮 おれんじ こまつなのじゃこあえ すりながしじる | みるくどーなつ | さとう しろすりごま さといも かたくりこ | さば みそ しらすほし あぶらあげ | しょうが こまつな にんじん もやし れんこん こねぎ えのきたけ おれんじ | 肉類・淡色やさい |
| 13 | 土 | おかし ぎゅうにゅう | つなたますばげってい はむサラダ りんご | おかし | すばげってい あぶら まよねーず | つな かつおぶし はむ | たまねぎ にんにく こねぎ もやし きゅうり にんじん りんご | 海藻類・緑黄色やさい |
| 15 | 月 | じゃむさんど やくると | ぎゅうにくとこんさいのぐらたん はるさめとたまごのそてー いちご | おふのきなこあえ みかん | おりーぶおいる 小麦粉 油 ばた- 春雨 さとう ごま油 | ぎゅうにく ぎゅうにゅう ちーず たまご | ごぼう れんこん たまねぎ ぱせり こねぎ いら にんじん もやし いちご | 大豆製品・いも類 |
| 16 | 火 | まかろにの あべかわ | なまあげとだいこんのそぼろ煮もどき 3しょくぼんずあえ りんご | いちごだいふく | あぶら さとう かたくりこ | なまあげ こうやどうふ | ごぼう にんじん だいこん ほしいたけ さやいんげん はくさい ほうれんそう りんご | 乳製品・ごま・ナッツ |
| 17 | 水 | ばなな・いちご | さけのぼてとやき ひじきのとまと煮 とうもろこしすーぶ みかん | だいずといりこの えいようあげ | じゃがいも まよねーず あぶら おりーぶおいる | さけ すきむみるく 芽ひじき だいず つな | にんじん たまねぎ ほーるとまと こーん だいこん ちんげんさい もやし みかん | たまご・淡色やさい |
| 18 | 木 | ぜりー | はくさいとぶたにくのしょうがやき はなっこりーのしらあえ いちご | たまごういんなーぱい | あぶら さとう いとこんにやく | ぶたにく むきえび もめんどうふ なまくりーむ | はくさい しょうが はなっこりー にんじん いちご | 海藻類・やさい |
| 19 | 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、ご飯がいります。♪ | | | |
| 20 | 土 | おかし ぎゅうにゅう | かれーみーとやきそば ふれんちサラダ おれんじ | おかし | やきそばめん ごまあぶら あぶら | ぎゅうミンチ かにかま | たまねぎ にんじん ほーるとまと はくさい きゅうり おれんじ | 魚介類・いも類 |
| 22 | 月 | 2色くらっかー ほっとみるく | ぶたとれんこんのまーまれーどいため ながいものこーるすろー りんご | ちーずくつきーぱー | あぶら ながいも しろごま ごまあぶら | ぶたにく しろみそ かつおぶし きざみのり | たまねぎ れんこん にんじん まーまれーどじゃむ きゃべつ きゅうり うめほし りんご | たまご・葉もの |
| 24 | 水 | おかし きなこみるく | こうやどうふのたまごとし はくさいのなっとうあえ いちご | くりいもむしぱん | あぶら さとう まよねーず | こうやどうふ たまご なっとう | ほうれんそう たまねぎ にんじん ねぎ はくさい いちご | 海藻類・ごま・ナッツ |
| 25 | 木 | あーもんどとーすと はちみつりんご | てんぷらうどん だいこんとほうれんそうのなむる みかん | からふるおにぎり | ゆでうどん さつま芋 油 小麦粉 片栗粉 ごま油 砂糖 | えび とりささみ ちくわ ぶたミンチ | にんにく ごぼう かぼちゃ たまねぎ こねぎ だいこん ほうれんそう みかん | 乳製品・淡色やさい |
| 26 | 金 | ぼいるういんなー | やきめんちかつ やさいのふくめ煮 はくさいぼた-じゅ ばなな | ちょこちつぷ くりーむぱん | ぱんこ ごまあぶら さとう さといも いたこんにやく 油 | ぎゅうミンチ ぶたミンチ あぶらあげ みそ とうにゅう | きゃべつ たまねぎ だいこん にんじん れんこん さやいんげん はくさい しょうが ぱせり ばなな | 魚介類・かんきつ類 |
| 27 | 土 | おかし ぎゅうにゅう | ぷるこぎどん りんご きゅうりとちくわのちゅうかあえ | おかし | さとう しろすりごま はるさめ ごまあぶら 片栗粉 | ぎゅうにく みそ ちくわ わかめ | にんじん たまねぎ いら きゅうり りんご | 大豆製品・やさい |