



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			きゅうしよくのざいりょう			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 すみぞあえ 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	こんさいたっぶりき-まかれー ぶろっこりーサラダ いちご	ばいんとち-ずの ぱんぶでいんぐ	あぶら まよね-ず さとう	ぶたミンチ みつくすび-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-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-ず あぶら まかろに	はんぺん かにかま ち-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 はむサラダ りんご	おかし	すばげってい あぶら まよね-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-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-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-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。♪			
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-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-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-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-じゅす ばなな	ちょこちっぷ 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