



# 4がつ こんだてよていひょう

令和3年4月5日 社会福祉法人 百華児童苑 大内光輪保育園



**14日(水)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。  
[ 0~2歳児・・・80ml  
3~5歳児・・・100~180ml ]

日	曜日	めにゅー			おひるの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)	
5	月	おかし ぶどうじゅーす	のりしおからあげ ゆでぶろっこりー こーんぼてとサラダ いちご	おいわいけーき	かたくりこ あぶら しろごま じゃがいも まよねーず	とりにく あおのり はむ	こーん さやいんげん にんじん ぶろっこりー いちご	大豆製品・葉もの
6	火	すなっくばん みるくここあ	かれーにくじゃが はるきゃべつとたまごのサラダ せとみ	きなこさぶれ	じゃがいも いとこんにやく あぶら さとう ばたー	ぎゅうにく はむ たまご こなちーず	にんじん たまねぎ ぐりんぴーす きゃべつ ばせり せとみ	海藻類・ごま・ナッツ
7	水	うえはーす ばなな	さわらのこうみやき やさいのこんぶもみ さつまいもとさつまあげのあま煮 りんご	おふのからめるらすく いちご	さつまいも	さわら さつまあげ だいち かつおぶし しおこんぶ	にんにく きゃべつ すなっくえんどう にんじん りんご	肉類・緑黄色やさい
8	木	ぼうむくーへん おれんじ	まーぼーどうふ あおなとひじきのあえもの ばなな	たぬきこんぶむすび	ごまあぶら さとう かたくりこ しろごま	もめんどうふ ぶたミンチ むきえび 芽ひじき	ねぎ たまねぎ ほしいたけ にんにく しょうが こまつな にんじん こーん きゅうり ばなな	乳製品・いも類
9	金	いちご ぶちぜりー	かぼちゃのぐらたん やきびーふん おれんじ	おからぼてとぼーる	あぶら こむぎこ ばたー びーふん ごまあぶら	とりにく ぎゅうにゅう ちーず ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん ばせり ぴーまん おれんじ	たまご・葉もの
10	土	おかし ぎゅうにゅう	おやこどんがり あーもんどあえ りんご	おかし	あぶら さとう あーもんどぶーどる	とりにく たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり もやし りんご	大豆製品・かんきつ類
12	月	おかし ばななじゅーす	すきやきふう煮 いちご さつまいもとぎゅうりのごまねーずあえ	ちゅうかふうむしばん	やきふ 糸こんにやく 砂糖 油 さつま芋 まよねーず ごま	ぎゅうにく やきどうふ とりささみ	たまねぎ はくさい にんじん ねぎ えのきたけ きゅうり いちご	魚介類・緑黄色やさい
13	火	みるきーとーすと はちみつりんご	ちきんとあすばらのおむれつ れたすのようふうむし せとみ	ふるーつぼんち	あぶら ばたー	とりにく たまご こなちーず ぎゅうにゅう べーこん	あすばらがす たまねぎ あかぴーまん れたす こーん にんにく せとみ	海藻類・ごま・ナッツ
14	水	2色くらっかー のむよーぐると	<b>たけのこごはん</b> しろみざかなのかわりてんぱら うどのすのもの ばなな	しゅがーぱい	<b>こめ</b> しろごま てんぱらこ あぶら さとう	あぶらあげ しろみさかな	たけのこ にんじん ゆかり ゆど きゅうり きゃべつ りんご ばなな	肉類・いも類
15	木	おかし・みろ	きゃべつとぶたにくのつくねやき ごもくきんぴら おれんじ	あんぱん	かたくりこ ごまあぶら 油 いとこんにやく 砂糖 黒ごま	ぶたミンチ	きゃべつ にんにく にんじん さやいんげん ごぼう たけのこ おれんじ	乳製品・葉もの
16	金	おれんじ・ばなな	ごもく煮 いちご ほうれんそうとたけのこのしらあえ	新じゃがちつぷす	いたこんにやく あぶら さとう	こうやどうふ がんもどき もめんどうふ みそ	にんじん ごぼう かぼちゃ ほうれんそう たけのこ いちご	たまご・淡色やさい
17	土	おかし ぎゅうにゅう	つなすばげってい あまぎゃべつ ばなな	おかし	すばげってい おりーぶおいる さとう	つな かにかま	たまねぎ にんじん ぴーまん まっしゅるーむ ほーるとまと にんにく きゃべつ もやし ばなな	大豆製品・ナッツ類
19	月	いちご・りんご	はるやさいかれー だいちとしおこんぶのサラダ せとみ	わふう ふれんちとーすと	あぶら じゃがいも まよねーず	ぶたにく なまくりーむ だいち しおこんぶ	にんじん たまねぎ きゃべつ にんにく きゅうり せとみ	魚介類・葉もの
20	火	おかし いちごみるく	なまあげとだいののみそいため いんげんのすきむごまあえ りんご	あめりかんどつく	ごまあぶら かたくりこ さとう しろねりごま 白ごま	なまあげ とりにく みそ すきむみるく	たけのこ だいこん にんじん さやいんげん きゅうり かぼちゃ 黄ぴーまん りんご	海藻類・淡色やさい
21	水		<b>おたのしみランチ</b>		<b>♪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♪</b>			
22	木		<b>はるのえんそく</b>	がとーきやらめる	<b>♪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・・・♪</b>			
23	金	ぼうむくーへん ばなな	さけのたるたるやき おれんじ つなとみどりやさいのいためもの	はるの 2しょくくらっかー	まよねーず あぶら	さけ たまご ぎゅうにゅう ちーず つな	たまねぎ しめじ ぶろっこりー あかぴーまん あすばらがす おれんじ	大豆製品・いも類
24	土	おかし ぎゅうにゅう	ごもくやきそば かりかりぼてと ばなな	おかし	やきそばめん あぶら ごま油 じゃがいも びーなっつ	ぶたにく しらすぼし	にんじん たまねぎ きゃべつ ぴーまん たけのこ ばなな	乳製品・葉もの
26	月	ぶちぜりー おれんじ	ぼーくなぼりたん もやしのなむる りんご	ふらいどばんがきん	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 ぴーまん もやし きゅうり りんご	魚介類・緑黄色やさい
27	火	ぼいるういんなー	さばのりんごそーすがけ はるやさいのすばげってい おれんじ	まーぶるけーき	かたくりこ あぶら さとう すばげってい ばたー	さば べーこん	しょうが りんご たまねぎ きゃべつ そらまめ あすばらがす こーん おれんじ	肉類・ごま・ナッツ
28	水	ぶちあんぱん やくると	とりにくのはちみつしょうゆてりやき きゅうりのすのもの みそしる ばなな	やきいもむすび	こむぎこ あぶら さとう いたこんにやく	とりにく わかめ ぶたにく もめんどうふ みそ	きゅうり にんじん ほしいたけ もやし ごぼう たまねぎ ばなな	たまご・緑黄色やさい
30	金	おかし かるびすみるく	じゃがいものたまごとじ りんご きゃべつとひじきのこーるすー	ぴざとーすと	じゃがいも さとう あぶら まよねーず しろすりごま	こうやどうふ たまご 芽ひじき はむ かつおぶし	にんじん たまねぎ こまつな きゃべつ りんご	海藻類・やさい