



5 がっ

# こんだてよていひょう

令和3年4月28日 社会福祉法人 百華児童苑 大内光輪保育園

13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  | 土  | おかし<br>ぎゅうにゅう       | わふうやきうどん ばなな<br>きゅうりとちくわのちゅうかあえ                         | おかし              | ゆでうどん あぶら ばたー<br>ごまあぶら さとう                      | ぶたにく かつとわかめ<br>ちくわ              | にんじん たまねぎ ぴーまん きゃべつ きゅうり<br>ばなな                       | 大豆製品・葉もの     |
| 6  | 木  | うえはーす<br>りんご        | ちきんかれー<br>まかにサラダ なつみ                                    | いちごぱりん           | じゃがいも あぶら まかに<br>まよねーず                          | とりにく なまくりーむ<br>つな               | にんじん たまねぎ にんにく ほうれんそう<br>こーん きゅうり なつみ                 | 海藻類・ごま・ナッツ   |
| 7  | 金  | おかし・みろ              | なまあげのうま煮 ばなな<br>きゅうりとたまねぎのかわりあえ                         | ふかししんじゃが         | ごまあぶら さとう<br>しろごま                               | なまあげ ぶたにく かにかま<br>かつとわかめ        | にんじん ちんげんさい たまねぎ きゅうり<br>しそ ばなな                       | 魚介類・淡色やさい    |
| 8  | 土  | おかし<br>ぎゅうにゅう       | しおやきそば<br>あーもんどあえ りんご                                   | おかし              | やきそばめん ごまあぶら<br>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<br>れもんじる きゅうり もやし りんご        | 乳製品・かんきつ類    |
| 10 | 月  | ぼうむくーへん<br>ばなな      | たまごやきのぼすたそーすがけ<br>ちんげんさいのサラダ おれんじ                       | ゆうやけおにぎり         | あぶら すばげってい 小麦粉<br>まよねーず 白すりごま                   | たまご ぎゅうにゅう<br>パーこん つな           | きゃべつ たまねぎ にんじん ばせり ちんげんさい<br>しめじ おれんじ                 | 大豆製品・いも類     |
| 11 | 火  | なつみ・おかし             | とうふのちゅうかいため<br>もやしのびーなつあえ りんご                           | こいのぼりくつきー        | ごまあぶら かたくりこ<br>びーなつ さとう                         | もめんどうふ むきえび はむ                  | たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ もやし<br>ちんげんさい さやいんげん えのきたけ りんご  | 肉類・いも類       |
| 12 | 水  | 2色くらっかー<br>はちみつりんご  | さけのようふうさいきょうやき<br>はるやさいサラダ すーが なつみ                      | ばななむしばん          | しろごま さとう まよねーず                                  | さけ みそ パーこん<br>とうにゅう             | ばせり きゃべつ すなつがえんどう にんじん<br>えりんぎ たまねぎ しめじ こーん なつみ       | 乳製品・緑黄色やさい   |
| 13 | 木  | おれんじ・りんご            | <b>ぐりんぴーすごはん</b><br>ぶたにくとこうやどうふのからあげ<br>たけのここんさいのもの ばなな | ごまだんごふう<br>とーすと  | <b>こめ</b> こむぎこ かたくりこ<br>あぶら さとう                 | ぶたにく こうやどうふ<br>たまご              | ぐりんぴーす にんにく しょうが たけのこ<br>ごぼう れんこん にんじん ほししいたけ ばなな     | 魚介類・葉もの      |
| 14 | 金  | すなっくばん<br>のむよーぐると   | きゃべつのたらぼてぐらたん おれんじ<br>あすばらそてー ゆでそらまめ                    | さくさく<br>あげあつがるばい | じゃがいも あぶら ばたー<br>こむぎこ                           | とりにく ぎゅうにゅう<br>めんたいこ ちーず パーこん   | きゃべつ たまねぎ こーん あすばらがす にんじん<br>そらまめ おれんじ                | 海藻類・ごま・ナッツ   |
| 15 | 土  | おかし<br>ぎゅうにゅう       | ぎゅうどん<br>はむサラダ ばなな                                      | おかし              | さとう あぶら まよねーず                                   | ぎゅうにく はむ                        | たまねぎ にんじん こねぎ もやし きゅうり<br>ばなな                         | 大豆製品・いも類     |
| 17 | 月  | ぶちぜりー<br>りんご        | とりにくのまーまれーど煮 きうい<br>いろどりサラダ ゆですなつがえんどう                  | びすきゅいばん          | さとう あぶら   | とりにく かつとわかめ                     | たまねぎ まーまれーど きゃべつ きゅうり<br>あかぴーまん すなつがえんどう こーどきうい       | 乳製品・かんきつ類    |
| 18 | 火  | おかし<br>ばななじゅーす      | じゃがぶたごまふうみ<br>つなとこーんのしらあえ りんご                           | おからどーなつ          | じゃがいも あぶら<br>しろねりごま                             | ぶたにく もめんどうふ つな                  | にんじん たまねぎ あすばらがす こーん<br>ほうれんそう りんご                    | 海藻類・やさい      |
| 19 | 水  | ばなな<br>うえはーす        | しろみさかなのすぶたふう なつみ<br>さやいんげんとにんじんのそてー                     | パーこんぱい           | かたくりこ 小麦粉 油 砂糖<br>じゃがいも ばたー                     | しろみさかな                          | しょうが たまねぎ にんじん 黄びーまん びーまん<br>さやいんげん こーん なつみ           | 大豆製品・緑黄色野菜   |
| 20 | 木  | じゃむさんど<br>おれんじじゅーす  | こーやちゃんがる<br>そらまめのくりーみーサラダ りんご                           | 2しょくの<br>ぶどうぜりー  | あぶら さとう まよねーず                                   | こうや豆腐 とり肉 かつお節<br>さつまあげ 卵 こなちーず | たまねぎ にんじん さやいんげん そらまめ<br>きゅうり りんご                     | 魚介類・ごま・ナッツ   |
| 21 | 金  |                     | <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 | 土  |                     | <b>さんかんび</b>  |                  |   |                                 |   |              |
| 24 | 月  | 2色くらっかー<br>やくると     | さかなのにつけ みそじる<br>きゃべつのうめがつあえ おれんじ                        | わらびもち            | ごまあぶら   | さば かつおぶし あぶらあげ<br>みそ            | しょうが きゃべつ にんじん きゅうり ねりうめ<br>かぼちゃ たまねぎ こまつな おれんじ       | 海藻類・ごま・ナッツ   |
| 25 | 火  | おかし<br>みるくここあ       | ごもくたまごとし<br>ごますあえ りんご                                   | ぐりんぴーすの<br>まどれーぬ | さとう あぶら しろごま                                    | あぶらあげ やきちくわ のり<br>たまご           | たまねぎ しめじ にんじん もやし きゅうり<br>りんご                         | 魚介類・いも類      |
| 26 | 水  | しゅがーとーすと<br>はちみつりんご | ひりょうず しらたきのいり煮<br>ゆでそらまめ ばなな                            | もちもちおにぎり         | ながいも かたくりこ あぶら<br>いとこんにやく さとう                   | もめんどうふ むきえび<br>たまご ぶたミンチ        | にんじん たまねぎ ほししいたけ ごぼう<br>さやいんげん そらまめ ばなな               | 乳製品・かんきつ類    |
| 27 | 木  | ばなな・りんご             | さわらとはるやさいのかれーぐる<br>いたりあんきんぴら なむる おれんじ                   | ぴーまんのかりんどう       | さとう あぶら さつまいも<br>おりーぶおいる ごまあぶら                  | さわら こなちーず<br>しおこんが              | あすばらがす たけのこ にんじん きゃべつ<br>たまねぎ とうみょう おれんじ              | たまご・葉もの      |
| 28 | 金  | ばいるういんなー            | みそちきんかつ あすばらのすーが<br>きりぼしだいこんのサラダ ばなな                    | ちょこちつが<br>くりーむばん | 小麦粉 ばんこ 油 ごま油<br>白すりごま まよねーず 砂糖                 | とりにく たまご あかみそ<br>パーこん           | きりぼし大根 きゅうり 人参 こーん あすばらがす<br>たまねぎ 生しいたけ ねぎ さやえんどう ばなな | 魚介類・いも類      |
| 29 | 土  | おかし<br>ぎゅうにゅう       | つなたますばげってい<br>こーんサラダ りんご                                | おかし              | すばげってい あぶら                                      | つな かつおぶし はむ                     | たまねぎ にんにく こねぎ こーん きゃべつ<br>りんご                         | 海藻類・やさい      |
| 31 | 月  | ぶちあんぱん<br>ぶどうじゅーす   | じゃこじゃが<br>いかときゅうりのすみそあえ おれんじ                            | ふる一つよーぐると        | じゃがいも いとこんにやく<br>あぶら さとう                        | しらすぼし なまあげ いか<br>しろみそ           | にんじん ほししいたけ さやえんどう きゅうり<br>えだまめ おれんじ                  | 肉類・緑黄色やさい    |