




# 6がつ こんだてよていひょう

令和3年5月31日 社会福祉法人 百華児童苑 大内光輪保育園

11日(金)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、毎日牛乳がつかます。\*

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	おかし ばななじゅーす	さけのごまあげ きゃべつのまりね もずくとむぎのすーぷ おれんじ	ういんなーぱん	小麦粉 片栗粉 油 白・黒ごま おりーぶ油 ごま油 おしむぎ	さけ たまご もずく パーこん	きゃべつ 黄びーまん にんじん れもんじる たまねぎ えのきたけ こーん こねぎ おれんじ	乳製品・いも類
2	水	かすてら かるびす	やさいなりぎょうざ とろとろみそじる こまつなとまいたけのにびたし きうい	やさいちっがす	ごまあぶら かたくりこ あぶら	ぶたミンチ あぶらあげ とろとろこんぶ みそ	きゃべつ なら なましいたけ しょうが こまつな まいたけ なめこ たまねぎ こねぎ ごーんどきうい	たまご・ごま・ナッツ
3	木	うえはーす おれんじ	ぎゅうにくいりらたてゆいゆ いろどりおからサラダ ばなな	とうにゅうけーき	さとう おりーぶおいる まよねーず	ぎゅうにく おから	たまねぎ にんじん えりんぎ なす びーまん にんにく ほーるとまと きゅうり こーん ばなな	魚介類・葉もの
4	金	ぶちぜりー りんご	こうやどうふのあまず煮 じゃーまんぱんがきん おれんじ	あんおやき	かたくりこ あぶら さとう おりーぶおいる	こうやどうふ ぶたにく パーこん	たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ かぼちゃ おれんじ	海藻類・淡色やさい
5	土	おかし ぎゅうにゅう	ごもくやきうどん もやしサラダ りんご	おかし	ゆでうどん あぶら さとう しろごま	パーこん	にんじん たまねぎ びーまん きゃべつ もやし りんご	大豆製品・緑黄色野菜
7	月	おかし・やくると	とりにくとひじきのにもの さやいんげんのびーなっつあえ ばなな	ごますていっくぱい	ごま油 さとう じゃがいも まよねーず びーなっつぱたー	とりにく めひじき	にんじん たまねぎ さやえんどう たけのこ さやいんげん ばなな	魚介類・かんきつ類
8	火	ぼいるういんなー	あじのはさみやき おいすたーきんぴら ずっきーにのくずひきじる りんご	くらすく	いとこんにやく あぶら しろごま	あじ パーこん ちーず さつまあげ ぶた肉 木綿豆腐	しそ ごぼう にんじん しょうが ねぎ たまねぎ ずっきーに りんご	たまご・葉もの
9	水	2色くらっかー みろ	なまあげなげつと ぼりぼりきゅうり ごもくにまめ おれんじ	かぼちゃのまどれーぬ	てんかす かたくりこ あぶら まよねーず さとう ごま油	なまあげ つな だいず こんぶ	こねぎ にんじん さやいんげん れんこん ほししいたけ きゅうり おれんじ	乳製品・ごま・ナッツ
10	木	ぼうむくーへん ばなな	おむれつふう ちんげんさいのなむる とうがんのちゅうかふうすーぷ りんご	2しょくかんでん	あぶら ごまあぶら さとう しろすりごま はるさめ	たまご パーこん おきあみ ぎゅうにゅう	たまねぎ かぼちゃ ちんげんさい もやし にんじん とうがん ほししいたけ りんご	海藻類・いも類
11	金	おかし のむよーぐると	<b>じゃーじゃーめん</b> パーこんサラダ ばなな	じゃこむすび	<b>ちゅうかめん</b> さとう ごまあぶら かたくりこ 油	ぶたミンチ あかみそ パーこん	ほししいたけ にんにく しょうが もやし こーん きゅうり にんじん きゃべつ ばなな	大豆製品・緑黄色野菜
12	土	おかし ぎゅうにゅう	がるこぎどん おれんじ 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 あぶら はるさめ かたくりこ ごま油	ぎゅうにく みそ やきちくわ わかめ	にんじん たまねぎ なら きゅうり おれんじ	乳製品・やさい
14	月	ぶちぜりー ばなな	てづくりはむ にんじんしりしり わふうみねすとろーね りんご	ふりふりぼてど	あぶら	ぶたミンチ とりにく 豚肉 パーこん かつお節 ういんなー	ぐりんぴーす にんじん こーん ばせり もやし たまねぎ 南瓜 さやいんげん ほーるとまと りんご	たまご・かんきつ類
15	火	うえはーす りんご	ぶたにくのなんばんふう 5しょくあえ ばなな	おふのきなこあえ おれんじ	ごまあぶら まよねーず さとう かたくりこ	ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん こまつな もやし しめじ こーん ばなな	海藻類・淡色やさい
16	水	まかろにの あべかわ	とうふのやさいあんかけ おくらとりのあえもの めろん	あじさいぜりー	こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	もめんどうふ きざみのり	にんじん もやし たけのこ びーまん なましいたけ きゃべつ おくら えだまめ めろん	肉類・ごま・ナッツ
17	木	はちみつぱん りんごじゅーす	しろみさかなののるうえー煮 おれんじ きりぼしだいこん煮 そうめんじる	2しょくくらっかー	かたくりこ あぶら さとう じゃがいも そうめん	しろみさかな さつまあげ とりにく かまぼこ	しょうが にんじん びーまん きりぼしだいこん たまねぎ こねぎ ほししいたけ おれんじ	大豆製品・葉もの
18	金	おれんじ・おかし	つるんやさいちゃいな だいずサラダ ぶどう	ばななにんじん こめこどーなっ	はるさめ あぶら まよねーず	ぶたにく たまご だいず はむ	しょうが にんじん もやし たけのこ ほししいたけ なら きゃべつ きゅうり ぶどう	乳製品・いも類
19	土	おかし ぎゅうにゅう	なぼりたんやきそば はむときゅうりのあえもの りんご	おかし	やしそばめん あぶら さとう まよねーず ごま油 しろごま	パーこん はむ	にんじん たまねぎ びーまん きゅうり りんご	魚介類・やさい
21	月		<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	火	ぼいるういんなー	こうやどうふのふわふわ煮 ぶどう えだまめといとかんでんのごまずあえ	こくとうぱんなこった	さとう しろごま	こうやどうふ たまご はむ いとかにてん あぶらあげ	ほししいたけ にんじん ねぎ えだまめ きゅうり きくらげ ぶどう	肉類・葉もの
23	水	めろん・ばなな	さばのぶろばんすふう かるちんあえ にらのちゅうかすーぷ りんご	ここなっつらすく	こむぎこ あぶら ぱたー さとう ごまあぶら 片栗粉	さば ぎゅうにゅう かつおがし ぶたミンチ	たまねぎ とまと にんにく かぼちゃ ほうれんそう にんじん なら しょうが りんご	たまご・かんきつ類
24	木	ぜりー	はにーぱたーからあげ みそじる とうがんのそぼろあんかけ おれんじ	さけとあおなの おにぎり	かたくりこ こむぎこ あぶら ぱたー さとう	とりにく ぶたミンチ あぶらあげ みそ	しょうが にんにく とうがん にんじん たまねぎ ごぼう もやし こねぎ りんご	乳製品・いも類
25	金	すなっくぱん やくると	だいずりかかれー たけのこサラダ ばなな	おーとみーるくつきー	じゃがいも あぶら さとう しろすりごま まよねーず	だいず ぎゅうにく なまくりーむ	にんじん たまねぎ にんにく ぐりんぴーす たけのこ きゅうり	海藻類・緑黄色野菜
26	土	おかし ぎゅうにゅう	おくらわふうばすた ゆばサラダ りんご	おかし	すばげつてい ぱたー さとう あぶら	つな パーこん ゆば	たまねぎ おくら えのきたけ きゃべつ にんじん きゅうり りんご	たまご・ごま・ナッツ
28	月	2色くらっかー はちみつりんご	かぼちゃのちんじゃおろーす もろへいやのうめがつあえ おれんじ	ほわいとぱんち	さとう かたくりこ あぶら	ぶたにく しらすぼし かつおがし	かぼちゃ 赤びーまん びーまん にんにく しょうが もろへいや にんじん もやし うめぼし おれんじ	大豆製品・いも類
29	火	おかし ばなならっしー	しろみさかなのおらんだあげ ぶどう さつまいもつなのにもの わかびーあえ	ちょこぱん	こむぎこ あぶら さつまいも	しろみさかな たまご つな しそわかめ	にんじん たまねぎ ばせり さやいんげん びーまん 赤びーまん 黄びーまん ぶどう	肉類・葉もの
30	水	ぼうむくーへん おれんじ	とうもろこしとえのきのつくね なすのなべしぎ おくらすーぷ ばなな	ちーずぼーる	かたくりこ さとう あぶら	ぶたミンチ とりにく みそ わかめ	しょうが こーん えのきたけ なす びーまん おくら たまねぎ にんじん ばなな	魚介類・ごま・ナッツ