



10がっ こんだてよていひょう

令和3年9月30日 社会福祉法人 百華児童苑 大内光輪保育園



8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	金	2色くらっかー ぶどうじゅーす	さかなのこーんくりーむやき きうい ぱりかのそてー とうにゅうしちゅー	かるぴすよーぐると	まよねーず あぶら こむぎこ じゃがいも ばたー	しろみさかな つな とりにく だいず とうにゅう	こーんくりーむ ばせり あかぴーまん 黄びーまん ぶろっこりー にんじん たまねぎ はくさい きうい	たまご・葉もの
2	土		☆第22回きらきら運動会☆					
4	月	おかし ばななじゅーす	なまあげかれーまーぼー こうはくサラダ おれんじ	おふのここあらすく なし	ばたー こむぎこ まよねーず しろごま	なまあげ ぶたミンチ はむ	たまねぎ にんじん ぴーまん しょうが だいこん おれんじ	乳製品・いも類
5	火	ふるーちえ	ぶたにくのなんぶやき ごもくひじき とうみょうのおかかあえ ばなな	くりいもむしぱん	くろごま さとう かたくりこ あぶら	ぶたにく 芽ひじき だいず あぶらあげ かつおぶし	にんじん れんこん たまねぎ しょうが さやいんげん とうみょう ばなな	魚介類・緑黄色野菜
6	水	ぼいるういんなー	えびとれんこんのはるまき なし やさしいため おいすたーじゃがばた	みるくくずもち	はるまきのかわ あぶら じゃがいも ばたー さとう	えび べーこん	れんこん しそ こねぎ きゃべつ えのきたけ にんじん なし	大豆製品・ごま類
7	木	はちみつぱん やくると	いりどり やさいのりずあえ ぶどう	とうにゅう みかんぱぼろあ	あぶら いたこんにやく さとう じゃがいも	とりにく のり	れんこん にんじん たけのこ ほししいたけ ぐりんぴーす ちんげんさい もやし ぶどう	たまご・緑黄色野菜
8	金	なし・ばなな	<u>あきのみかくごはん</u> あじのこうみあげ ぶろっこりーのみそサラダ りんご	ふろらんたんふう らすく	<u>こめ</u> さつまいも こむぎこ あぶら 砂糖 白ごま ごまあぶら	あぶらあげ あじ はむ しろみそ	にんじん しめじ まいたけ こねぎ しょうが ぶろっこりー ちんげんさい きゃべつ りんご	海藻類・かんきつ類
9	土	おかし ぎゅうにゅう	しおやきそば かまぼこサラダ おれんじ	おかし	やきそばめん ごまあぶら まよねーず	ぶたにく かまぼこ	にんじん たまねぎ きゃべつ たけのこ にんにく れもんじる きゃべつ きゅうり おれんじ	乳製品・いも類
11	月	ぷりん	ぎゅうにくとこやのごまいため すのもの なし	がーりつくおにぎり	あぶら さとう しろごま	ぎゅうにく こやどうふ あぶらあげ わかめ かにかま	にんじん たまねぎ いら しょうが きゅうり なし	魚介類・やさしい
12	火	ぼうむくーへん おれんじ	さけのわふうむにえる なすのつけもの きりぼしのおかかいため ばなな	ふかしいも	こむぎこ ばたー あぶら ごまあぶら	さけ ぶたにく かつおぶし	しょうが こねぎ きりぼしだいこん にんじん こまつな なす ばなな	大豆製品・淡色野菜
13	水	2色くらっかー はちみつりんご	ささみのふらいさきさそーす きんぴらごぼうサラダ ぶどう	くろごまちーず すていっく	小麦粉 ばんこ おりーぶおいる 油 砂糖 まよねーず ごま	とりささみ たまご	とまと たまねぎ ぴーまん ごぼう にんじん こーん ぶどう	海藻類・葉もの
14	木	ぶちぜりー・ばなな	じゃーまんおむれつ みずなサラダ もやしすーぶ りんご	こくとうかりんとう	じゃがいも あぶら	たまご べーこん しらすぼし すきむ 油あげ ういんなー	たまねぎ みずな にんじん もやし ばせり りんご	肉類・やさしい
15	金	うえはーす・なし	だいずのおとしあげ だいこんのもの まこもだけのごまみそじる おれんじ	しょこらさんらいず	こむぎこ あぶら まこもだけ やきふ しろすりごま	だいず とりミンチ 卵 みそ 芽ひじき ほしえび 油あげ	にんじん さやいんげん ねぎ だいこん たまねぎ ほうれんそう えのきたけ こまつな おれんじ	魚介類・いも類
16	土	おかし ぎゅうにゅう	わふうやきうどん つなごまきゅうり ばなな	おかし	ゆでうどん あぶら ばたー しろごま ごまあぶら	ぶたにく つな	にんじん たまねぎ ぴーまん きゃべつ きゅうり ばなな	たまご・緑黄色野菜
18	月	かすてら・みかん	きのこのまかろにくらたん れんこんのまりね りんご	あきの2しょく くらっかー	油 まかろに 小麦粉 ばたー ばんこ おりーぶおいる 砂糖	とりにく ぎゅうにゅう ちーず	えりんぎ しめじ えのきたけ たまねぎ れんこん さやいんげん ごぼう にんじん りんご	大豆製品・ごま類
19	火	ぼいるういんなー	さばととうふのすみそ煮 おれんじ あげいもとほうれんそうのごまあえ	ちーずけーきふう ふれんちとーすと	こむぎこ あぶら さとう さつまいも じゃが芋 白ごま	さば もめんどうふ みそ	たまねぎ にんじん ばせり ほうれんそう おれんじ	乳製品・やさしい
20	水	ふるーつきんとん	ぎゅうにくとしおだいこんいため からふるサラダ かき	しろごま とうにゅうぷりん	ごまあぶら さとう あぶら まよねーず	ぎゅうにく はむ たまご	だいこん きゃべつ にんじん こまつな かき	魚介類・やさしい
21	木		<u>おたのしみランチ</u>		♪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			
22	金	すなっくぱん みるくここあ	しろみさかなのちゅうかむし きうい はなまめののもの ごもくじる	だいずといりこの えいようあげ	ごまあぶら はなまめ さとう	しろみさかな	しょうが ねぎ ちんげんさい たまねぎ かぼちゃ にんじん はくさい だいこん ごーどきうい	海藻類・いも類
23	土	おかし ぎゅうにゅう	えびとまとくりーむらいす どれっしんぐサラダ りんご	おかし	おりーぶおいる あぶら さとう	むきえび なまくりーむ かまぼこ	たまねぎ にんじん にんにく ほーるとまと きゅうり きゃべつ もやし りんご	肉類・淡色やさしい
25	月	うえはーす ぶちぜりー	わふうはっぼうさい もやしときゅうりのなむる おれんじ	さつまいもくつきー	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく いか むきえび みそ	人参 たまねぎ 白菜 ほししいたけ もやし こーん たけのこ ぴーまん にんにく きゅうり おれんじ	大豆製品・ごま類
26	火	まかろにの あべかわ	とりにくのばいにくがらめ りんご あきやさいのいため煮 あきのもりじる	くりーむぱん	まよねーず 片栗粉 油 砂糖 白すりごま さつまいも 里芋 いたこんにやく	とりにく みそ	にんにく うめぼし にんじん ごぼう れんこん しめじ ほししいたけ なましいたけ こねぎ りんご	海藻類・かんきつ類
27	水	ぼうむくーへん みかん	さけのめーがるますたーどそてー おからのみるくいため すーぶ かき	じゃこだいずむすび	こむぎこ ばたー あぶら さとう じゃがいも	さけ おから ぎゅうにゅう とりミンチ ちーず べーこん	たまねぎ にんじん さやいんげん きゃべつ かき	たまご・やさしい
28	木	おかし ばなならっしー	さつまいもかれー ちっぶすサラダ おれんじ	ふわふわどーなつ	あぶら さつまいも まよねーず	ぶたにく なまくりーむ	人参 玉ねぎ にんにく まっしゅるーむ 赤びーまん ほうれんそう 大根 きゅうり れーずん おれんじ	魚介類・ごま類
29	金	ぶちあんぱん やくると	こやどうふのたまごとし はるさめのすのもの ばなな	あつがるばい	あぶら さとう はるさめ	こやどうふ たまご むきえび	ほうれんそう たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり ばなな	肉類・淡色やさしい
30	土	おかし ぎゅうにゅう	とまとのにくみそすばげってい じゃこサラダ おれんじ	おかし	すばげってい おりーぶおいる さとう あぶら	ぶたミンチ あかみそ わかめ しらすぼし	たまねぎ しょうが にんにく ほーるとまと きゅうり おれんじ	乳製品・やさしい