



11がつ こんだてよていひょう

令和3年10月29日 社会福祉法人 百華児童苑 大内光輪保育園



19日(金)は、完全給食の日。

(3~5歳児さんは、ご飯がいきりません。)



*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	月	りんご・みかん	ぶたこまのはにけちやっぴ ゆできゃべつ ひじきサラダ きうい	さつまいもの ちーずぼーる	あぶら まよねーず しろすりごま	ぶたにく めひじき かにかま	たまねぎ きゃべつ にんじん きゅうり しそ こーん ごーどきうい	魚介類・葉もの
2	水	おかし・みろ	さかなのもみじあげ たまごとしじる あおなのさといもがらめ ばなな	はなまめ すいーとぼてと	こむぎこ あぶら さといも さとう かたくりこ	しろみさかな たまご しろみそ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ぴーまん ほうれんそう しめじ はくさい ばなな	乳製品・かんきつ類
4	木	2色くらっかー おれんじじゅーす	とうふとつなのりっこ やさいそてー とりにくとおしむぎのすーが かき	ふる一つの くりーむのせ	かたくりこ さとう あぶら はるさめ おしむぎ	もめんどうふ つな のり ういんなー とりにく	たまねぎ こーん きゃべつ えのきたけ にんじん ほししいたけ ほうれんそう かき	海藻類・ナッツ類
5	金		☆あきのえんそく☆	がとーきやらめる	♪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・・・♪			
6	土	おかし ぎゅうにゅう	めんたいやきうどん つなきゃべつ りんご	おかし	ゆでうどん ごまあぶら ばたー	ぶたにく めんたいこ かつおぶし つな	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり りんご	大豆製品・やさい
8	月	すなっくぱん はちみつりんご	まーぼーなす ふれんちサラダ おれんじ	しりあるおこし・かき	あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	ぶたミンチ かにかま	なす たまねぎ にんにく しょうが こねぎ はくさい きゅうり にんじん おれんじ	乳製品・いも類
9	火	まかろにの あべかわ	さわらとこのつみやき みそしる じゃがいものきんぴら ばなな	ほっとどつぐ	まよねーず じゃがいも 砂糖 あぶら しろごま ごまあぶら	さわら とりにく みそ もめんどうふ	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ ねぎ なましいたけ ごぼう こねぎ ばなな	たまご・緑黄色やさい
10	水	うえはーす・りんご	かりかりちきんのねぎそーす すーが だいこんとあぶらあげのサラダ みかん	じゃこちつぱ・ばなな	こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら しろごま	とりにく あぶらあげ さけ とうにゅう	ねぎ しょうが だいこん きゅうり にんじん はくさい きゃべつ たまねぎ みかん	乳製品・葉もの
11	木	ぼうむくーへん おれんじ	おからすきむいりちぐさやき りんご きりこんぶのもの ゆでがろっこりー	ぼぱいおにぎり	さとう あぶら	おから すきむみるく たまご きざみこんぶ いりこ 油あげ	たまねぎ にんじん きくらげ さやえんどう ごぼう ぶろっこりー ゆかり りんご	肉類・いも類
12	金	ぶちぜりー・ばなな	こーんとうやのかきあげ なっとうあえ かき	いもほりけーき	こむぎこ かたくりこ あぶら まよねーず	こうやどうふ はむ わかめ やきちくわ なっとう	こーん にんじん たまねぎ ほうれんそう きゃべつ もやし かき	魚介類・ナッツ類
13	土	おかし ぎゅうにゅう	はくさいのとろろあんかけごはん はむときゅうりのあえもの ばなな	おかし	ごまあぶら かたくりこ はるさめ さとう しろごま	ぶたミンチ	はくさい にんじん こねぎ しょうが にんにく きゅうり ばなな	大豆製品・緑黄色野菜
15	月	おかし ぼたーじゅすーが	とりにくとれんこんのわふうかれー煮 きゃべつのみもぎサラダ りんご	あげぱん	あぶら こむぎこ おりーがおいる ぴーなっつ	とりにく べーこん たまご	しょうが れんこん たまねぎ さやいんげん きゃべつ きゅうり りんご	海藻類・葉もの
16	火	おれんじ・おかし	なまあげのからあげ すましじる さといものいため煮 かき	くりむしようかん りんご	かたくりこ あぶら さといも さとう いとこんにやく	なまあげ	にんにく しょうが にんじん ごぼう だいこん えのきたけ さやえんどう かき	乳製品・緑黄色やさい
17	水	じゃむさんど やくると	じゃがいものちんじゃおろーす とろろまかろにサラダ ばなな	かきとれーずんの くつきー	じゃがいも ごまあぶら 砂糖 片栗粉 まかろに まよねーず	ぶたにく はむ よーぐると	にんじん ぴーまん たまねぎ きゅうり こーん ばなな	魚介類・やさい
18	木	みるくぷりん	えびかつ だいこんそてー ごまちゅうかすーが みかん	みたらしかぼちや	こむぎこ かたくりこ ばんこ あぶら しろねりごま 白ごま	むきえび もめんどうふ 豚肉 はんぺん たまご べーこん	たまねぎ だいこん しめじ こねぎ きゃべつ にんじん ちんげんさい えのきたけ ねぎ みかん	海藻類・いも類
19	金		☆おたのしみランチ☆		♪誕生会の日の★ちょっとかわいい★ランチです。11月は完全給食なので3~5歳児さんは、ご飯がいきりません♪			
20	土	おかし ぎゅうにゅう	みそあじやきそば いそふうみぼてと おれんじ	おかし	やきそばめん あぶら さとう じゃがいも	ぶたにく みそ あおりの	にんじん たまねぎ ぴーまん きゃべつ たけのこ	大豆製品・やさい
22	月	うえはーす・みかん	あげかぼちゃのあまからだれー すーが こまつなとひじきのつないたれ りんご	すいーとぼてとぱい	あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく めひじき つな	かぼちゃ さやいんげん こまつな きゃべつ もやし いら しめじ りんご	たまご・淡色やさい
24	水	ぶちあんぱん はちみつりんご	さけのうめやき みそしる きりぼしだいこんのしらあえ みかん	とろとろぜりー	さとう しろすりごま	さけ きぬごしどうふ あぶらあげ わかめ みそ	うめぼし ねぎ きりぼしだいこん にんじん えだまめ はくさい こねぎ えのきたけ みかん	肉類・いも類
25	木	おかし みるくここあ	すきやきふうたまごとし 3しょくなます ばなな	れんこんどーなつ	いとこんにやく あぶら さとう	ぎゅうにく やきどうふ たまご しらすぼし	はくさい ねぎ えのきたけ きゅうり だいこん にんじん ばなな	乳製品・緑黄色やさい
26	金	ぼいるういんなー	てっこつかれー まるんサラダ ごーどきうい	さくさくらすく	かたくりこ あぶら くり じゃがいも まよねーず	鶏ればー べーこん かにかま あさり 生くりーむ むきえび	しょうが にんじん たまねぎ ほうれんそう にんにく きゃべつ きゅうり ごーどきうい	大豆製品・かんきつ類
27	土	おかし ぎゅうにゅう	なほりたん あーもんどあえ りんご	おかし	すばげってい あぶら あーもんどがーどる さとう	はむ	にんじん たまねぎ ぴーまん しめじ ほーるとまと きゅうり もやし りんご	魚介類・いも類
29	月	おかし はちみつれもん	いかとだいこんのもの 3しょくぼんずあえ おれんじ	すたみなおむすび	さといも さとう	いか かつおぶし	だいこん しょうが ゆず はくさい ほうれんそう にんじん おれんじ	たまご・ナッツ類
30	火	ぼうむくーへん ぶちぜりー	だいこんのぐらたん しゃきしゃきこんさいのサラダ ばなな	きなこあめ・みかん	油 小麦粉 ばたー ばんこ すりごま ねりごま まよねーず	とりにく ぎゅうにゅう ちーず みそ	だいこん たまねぎ にんじん こーん ごぼう れんこん みずな ばなな	海藻類・葉もの

