



# 12がつ こんだてよていひょう

令和3年11月30日 社会福祉法人 百華児童苑 大内光輪保育園

10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	水	2色くらっかーやくると	さかなのきのこあんかけ すましじる とりにくとごぼうのみそがらめ りんご	ほわいとちよこ   <small>クリーむぱん</small>	かたくりこ あぶら さとう   いたこんにゃく	さわら とりにく みそ   もめんどうふ	生姜 えのきたけ しめじ ほし椎茸 もやし 人参   ぐりんぴーす ごぼう さやいんげん こねぎ りんご	たまご・いも類
2	木	ばなな・りんご	なまあげのあまずいれ   やまがきあえ みかん	さつまりこ	あぶら さとう かたくりこ   はるさめ	なまあげ たまご	たまねぎ にんじん ぴーまん なましいたけ   たけのこ ほうれんそう きゃべつ みかん	乳製品・ごま・ナッツ
3	金	かすてら   ほっとみるく	とりにくのふわふわやき ばなな   えりんぎそてー とうにゅうすーが	いりこのすなっく   おれんじ	ばたー ごまあぶら さとう   かたくりこ	とりにく べーこん たまご   とうにゅう	にんにく しょうが えりんぎ たまねぎ はくさい   ほうれんそう ねぎ にんじん こーん ばなな	海藻類・かんきつ類
4	土	おかし   ぎゅうにゅう	けんちんうどん   あまずきゃべつ おれんじ	おかし	ゆでうどん あぶら さとう	とりにく もめんどうふ	にんじん だいこん ごぼう こねぎ きゃべつ   もやし りんご	魚介類・葉もの
6	月	まかろにの   あべかわ	ぶたにくのかれーまーまれーどいため   まめいりひじきサラダ りんご	まるんぱい	じゃがいも あぶら さとう   しろすりごま まよねーず	ぶたにく 芽ひじき だいず   とりささみ	黄びーまん ぴーまん にんじん たまねぎ   まーまれーどじゃむ りんご	乳製品・淡色やさしい
7	火	おかし   はちみつりんご	しろみさかなのもみじやき ぶたじる   さつまいものしおいため ばなな	みるきーかつぷ	まよねーず さつまいも   ごまあぶら さとう あぶら	しろみさかな ちくわ 油あげ   ぶたにく もめんどうふ みそ	にんじん ごぼう まいたけ ねぎ ちんげんさい   ばなな	たまご・やさしい
8	水	ぴーなつとーすと   ぶどうじゅーす	あまからささみかつ ゆかりあえ   こまつなのこうやこ煮 みかん	ぞうすい	こむぎこ ぱんこ あぶら   さとう	とりささみ ぎゅうにゅう   たまご 油あげ こなどうふ	こまつな にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり   ゆかり みかん	乳製品・緑黄色やさしい
9	木	うえはーす・ばなな	こうやどうふのきっしゅ すーが   ほうれんそうともやしのなむる りんご	のりしおぼてど	ばたー ごまあぶら	こうやどうふ べーこん   たまご なまくりーむ ちーず	たまねぎ にんじん ぴーまん ぱせり ほうれんそう   もやし ほししいたけ ねぎ りんご	海藻類・かんきつ類
10	金	ぼいるういんなー	<b>ちゅうかそばのごもくあん</b>   だいこんサラダ ばなな	こめこのふろらんたん	<b>ちゅうかめん</b> あぶら   さとう かたくりこ ごま油	ぶたにく むきえび いか   うずらのたまご かつおぶし	にんじん はくさい たまねぎ ほししいたけ こねぎ   だいこん ぶろっこりー ばなな	大豆製品・いも類
11	土	おかし   ぎゅうにゅう	とまとしちゅーらいす   はむサラダ おれんじ	おかし	あぶら ばたー こむぎこ   まよねーず	ぶたミンチ ぎゅうミンチ   なまくりーむ はむ	たまねぎ にんじん にんにく ほーるとまと   もやし おれんじ	魚介類・緑黄色やさしい
13	月	おかし   ぼたーじゅすーが	いもだき   はくさいのなめたけあえ りんご	かぼちゃの   もちもちどーなつ	さといも いたこんにゃく   さとう しろすりごま	とりにく あぶらあげ   きぬごしどうふ	ごぼう にんじん ねぎ はくさい なめたけ りんご	海藻類・やさしい
14	火	ばうむくーへん   ばなな	えびとこーんのくりーむはるまき   5しょくそてー ゆでやさしい みかん	ていらみすさんど   りんご	じゃがいも ばたー こむぎこ   はるまきのかわ あぶら	むきえび ぎゅうにゅう	こーん 玉ねぎ もやし きゃべつ 竹の子 きくらげ   ぴーまん 人参 ぶろっこりー にんにく みかん	肉類・ごま・ナッツ
15	水	みかん・おかし	ふっくらばーぐ こまつなすーが   きりぼしだいこんのサラダ ばなな	わかめとじゃこの   かりんどう	あぶら かたくりこ ごま油   まよねーず しろすりごま	ぶたミンチ もめんどうふ   つな べーこん たまご	えのきたけ たまねぎ きりぼしだいこん にんじん   きゅうり しめじ こまつな ばなな	乳製品・いも類
16	木	りんご・ぶちぜりー	なっとうかきあげ きんぴらおから   そくせきづけ おれんじ	とうにゅうもち	さつまいも てんぱらこ   あぶら さとう	なっとう おから	にんじん たまねぎ ごぼう れんこん はくさい   ぐりんぴーす きゅうり おれんじ	たまご・葉もの
17	金	すなっくぱん   みるくここあ	さばのみそ煮 いものこじる   こまつなのちゅうかあえ りんご	あーもんどさぶれ	さとう ごまあぶら さといも   いたこんにゃく	さば みそ とりにく	しょうが さやいんげん こまつな はくさい ねぎ   まいたけ にんじん ちんげんさい りんご	海藻類・かんきつ類
18	土	おかし   ぎゅうにゅう	そうめんちゃんぶるー   きゃべつのぴーなつあえ ばなな	おかし	そうめん まよねーず あぶら   さとう ぴーなつ	べーこん たまご   もめんどうふ	たまねぎ ほうれんそう きゃべつ にんじん もやし   ばなな	乳製品・淡色やさしい
20	月	うえはーす・ばなな	はくさいいりびーふかれー   ごぼうのあおりのサラダ みかん	むしぼーろ	じゃがいも あぶら   まよねーず	ぎゅうにく なまくりーむ   あおりの	にんじん たまねぎ はくさい にんにく ごぼう   ぐりんぴーす きゅうり れもん みかん	大豆製品・ごま類
21	火		<b>おたのしみランチ</b>		♪お誕生会の日の☆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	水	ぱりん	なまあげとだいこんのそぼろ煮   わかめとこぎかなのあまず りんご	こくとうふらすく   みかん	さとう あぶら かたくりこ	なまあげ ぶたミンチ わかめ   しらすぼし	ごぼう にんじん だいこん かぼちゃ ほししいたけ   さやいんげん きゅうり りんご	乳製品・いも類
23	木	おかし・みろ	かりかりぶたごぼてん こーんすーが   かぶのえびしおサラダ おれんじ	りんごとさつまいもの   ぱんぷでいんぐ	かたくりこ さとう あぶら   あぶら	ぶたにく たまご さくらえび	ごぼう しょうが かぶ にんじん こーん たまねぎ   だいこん ちんげんさい もやし おれんじ	海藻類・緑黄色やさしい
24	金	ぶちあんぱん   ほっとみるく	さけときのこのとろろやき みそじる   いとこんのしおこんがきんぴら りんご	だいずのいそべあげ	ばたー 山芋 まよねーず 油   糸こんにゃく 白ごま ごま油	さけ すきむみるく べーこん   しおこんが みそ	しょうが たまねぎ なましいたけ えのきたけ   ぱせり ぴーまん もやし こまつな りんご	たまご・かんきつ類
25	土	おかし   ぎゅうにゅう	つなすばげってい   もやしのごまあぶらサラダ ばなな	おかし	すばげってい おりーぶおいる   ごまあぶら さとう	つな	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 もやし きゅうり ばなな	魚介類・いも類
27	月	ぶちぜりー・ばなな	かにたま   ころころサラダ みかん	にくまん	ばたー かたくりこ   じゃがいも まよねーず	たまご かにかま かにかん   はむ	こねぎ にんじん たまねぎ ぐりんぴーす きゅうり   黄びーまん みかん	大豆製品・淡色やさしい
28	火	ばうむくーへん   おれんじ	ぼばいぐらたん   はるさめパブリカサラダ りんご	じゃことひじきの   おにぎり	あぶら ばたー こむぎこ   はるさめ さとう ごまあぶら	むきえび ぎゅうにゅう   ちーず はむ	ほうれんそう たまねぎ しめじ 赤びーまん   黄びーまん りんご	肉類・ごま・ナッツ
29・30	水・木	おかし   ぎゅうにゅう	<b>☆年末特別保育☆</b>	おかし	♪給食は、お休みです。登園するお友達には、おかず入りのお弁当を持って来ましょう♪			

