

2がつ こんだてよていひょう

令和4年1月31日
 社会福祉法人 百華児童苑 大内光輪保育園

18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	火	ばなな うえはーず	ころころはんぺんだんご ちくぜん煮 もずくじる おれんじ	ふかりんとう・りんご	まよねーず こむぎこ ぱんこ あぶら さといも さとう	はんぺん つな 卵 もずく とりにく もめんどうふ	たまねぎ にんじん れんこん ほししいたけ えのきたけ こねぎ おれんじ	乳製品・葉もの
2	水	おかし ほっとみるく	なまあげかれー だいこんとかにかまのサラダ りんご	はちみつにんじん どーなつ	じゃがいも あぶら さとう まよねーず	ぶたにく なまあげ かにかま なまくりーむ	にんじん たまねぎ にんにく ぶろっこりー だいこん りんご	海藻類・かんきつ類
3	木	まかろにの あべかわ	ぶりのあまからあげ みそじる こんさいとみずなのごまあえ ばなな	さんかくちーずぱん	かたくりこ さとう あぶら さつまいも ばたー	ぶり ぶたミンチ みそ	しょうが たまねぎ みずな ごぼう かぶ にんじん こねぎ ばなな	大豆製品・ごま類
4	金	ここあさんど ぶどうじゅーず	ごまちきん じゃーまんぼてと やさいすーぶ いちご	さばそぼろおにぎり	しろすりごま さとう ばたー じゃがいも	とりにく べーこん たまご かにかま	たまねぎ にんにく しょうが ばせり もやし ぐりんぴーず いちご	乳製品・緑黄色やさい
5	土	おかし ぎゅうにゅう	ちゅうかやきそば りんご きゅうりとちくわのちゅうかあえ	おかし	やさそばめん ごまあぶら さとう	ぶたにく やきちくわ わかめ	にんじん はくさい もやし いら にんにく きゅうり りんご	魚介類・いも類
7	月	2色くらっかー やくると	ぶたばらとだいこんのとまとくりーむ煮 ぼばいサラダ みかん	こめこの いがぐりぼーる	おりーぶおいる さとう	ぶたにく なまくりーむ わかめ べーこん	だいこん たまねぎ にんじん にんにく きゅうり ほーるとまと ほうれんそう こーん みかん	大豆製品・淡色やさい
8	火	ぼいるういんなー	さけのちゃんちゃんやき ばなな こんぶのつな煮 かぶのうめあえ	ちょこちつぷ くりーむぱん	じゃがいも あぶら さとう	さけ しろみそ きざみこんぶ あぶらあげ つな かつおぶし	きゃべつ もやし にんじん たまねぎ かぶ うめぼし ばなな	肉類・やさい
9	水	いちご・おれんじ	かわりとうふめんちかつ ちゃぶちえ はくさいたんたんすーぶ りんご	すのーぼーるくつきー	あぶら さとう はるさめ しろごま ごま油 白すりごま	ぶたミンチ もめん豆腐 みそ 油あげ 牛肉 とりミンチ 卵	きゃべつ ほししいたけ 生姜 にんにく えのき茸 人参 竹の子 ほうれんそう 白菜 こねぎ りんご	海藻類・いも類
10	木	ぶちあんぱん みるくここあ	こんさいのきつしゅ はりはりだいこん ぶろっこりーのまよいため いちご	ぱんぷきんぱい	あぶら まよねーず さとう しろごま	とりにく たまご とうにゅう こなちーず かつおぶし はむ	にんじん ごぼう れんこん ぶろっこりー れもん きゃべつ あかびーまん きりぼしだいこん いちご	魚介類・かんきつ類
12	土	おかし ぎゅうにゅう	ぶたどん かわりまかろにサラダ おれんじ	おかし	さとう あぶら まかろに	ぶたにく つな	たまねぎ にんじん こねぎ きゅうり きゃべつ おれんじ	たまご・やさい
14	月	いちご・ぶちぜりー	しろみさかなのからあげあまずあんかけ さつまいも煮 こーんすーぶ りんご	こくとうれーずん むしばん	かたくりこ あぶら さとう さつまいも ごまあぶら	しろみさかな とりにく べーこん たまご	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ こねぎ えのきたけ はくさい こーん だいこん ほうれんそう しょうが くりーむこーん りんご	大豆製品・ごま類
15	火	ぼうむくーへん りんご	ぷるこぎ はくさいのこーるすーサラダ みかん	あげじゃがもち	あぶら さとう ごまあぶら 白すりごま まよねーず	ぎゅうにく ぶたにく やきちくわ	にんにく もやし いら きゃべつ にんじん はくさい こーん みかん	乳製品・緑黄色やさい
16	水	ばなな・おれんじ	まめまめごぼう みそけんちんじる れんこんのあおりのため いちご	ぶろっこりーおむすび	かたくりこ あぶら さとう さといも いたこんにゃく	こうやどうふ あおりのり みそ もめんどうふ	ごぼう さやいんげん れんこん にんじん なめこ だいこん こねぎ いちご	肉類・葉もの
17	木	ぷりん	いかとふゆやさいのにも かぶとわかめのあまず ばなな	たまごういんなーぱい	さといも さとう	いか わかめ	だいこん にんじん ほししいたけ さやいんげん しょうが かぶ ばなな	乳製品・緑黄色やさい
18	金	おかし きなこみるく	みーとどリア おんやさいのでいっがサラダ おれんじ	ふる一つのぜりーがけ	こめ あぶら ばたー こむぎこ じゃがいも	ぎゅうミンチ ぶたミンチ 牛乳 ちーず つな 豆乳	たまねぎ にんじん ほーるとまと ばせり ぶろっこりー おれんじ	海藻類・ごま類
19	土	おかし ぎゅうにゅう	すきやきふううどん あーもんどあえ りんご	おかし	ゆでうどん あぶら さとう あーもんどがーどる	ぶたにく	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ きゅうり もやし りんご	大豆製品・緑黄色野菜
21	月		☆おたのしみランチ☆		♪お誕生会の日の☆ちよっとかわいい☆ランチです。3~5歳児さんは、ご飯がいります。♪ 			
22	火	おかし ぼたーじゅすーぶ	はくさいとぶたにくのしょうがやき ぶろっこりーのしらあえ ばなな	ういろう	あぶら さとう いとこんにゃく	ぶたにく もめんどうふ むきえび なまくりーむ	はくさい しょうが ぶろっこりー にんじん ばなな	たまご・いも類
24	木	はちみつぱん のむよーぐると	あじのこうみやき さわにわん さといものじゃこあえ みかん	ぴーまんかりんとう	まよねーず 里芋 油 白ごま あーもんどすらいす さとう	あじ しらすぼし ぶたにく	たまねぎ にんじん れんこん ねぎ だいこん ごぼう ほししいたけ こまつな みかん	乳製品・淡色やさい
25	金	2色くらっかー ぼっとみるく	とうふのけんちんむし おかかだいこん こまつなのいためもの いちご	えびかつとーすと	かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	もめんどうふ とりミンチ たまご べーこん かつおぶし	なましいたけ にんじん たけのこ こまつな だいこん いちご	海藻類・緑黄色やさい
26	土	おかし ぎゅうにゅう	かぼちゃのくりーむぱすた きゃべつのごまサラダ ばなな	おかし	すばげってい ばたー あぶら まよねーず しろごま	むきえび なまくりーむ 粉ちーず ういんなー 白みそ	かぼちゃ たまねぎ しめじ えのきたけ ばせり きゃべつ もやし	たまご・いも類
28	月	すなっくぱん やくると	だいこんのかにたまあんかけ はなっこりーのちゅうかあえ りんご	きやらめるぼてと	さとう かたくりこ ごまあぶら	たまご かにかま とりささみ	だいこん たけのこ こねぎ はなっこりー こーん りんご	大豆製品・やさい