３がつ
こんだてよていひょう

令和４年２月２８日　社会福祉法人　百華児童苑　大内光輪保育園

３日（木）・２５日（金）は、完全給食の日。
（３～５歳児さんは、ご飯がいりません。）
※年長組は、１１日（金）も完全給食です

＊みんなのおやつには、毎日牛乳がつきます。
★印は、きく組さんのリクエストメニューです。

日	曜日	めにゅー ０～２歳児 朝のおやつ	お昼の給食	みんなのおやつ	きゅうしょくのざいりょう 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）	おうちでとりたいたべもの
1	火	ばうむくーへん いちご	★びーふかれー ごぼうサラダ　ばなな	しりあるおこし おれんじ	じゃがいも　あぶら　ねりごま まよねーず	ぎゅうにく　なまくりーむ つな	にんじん　たまねぎ　にんにく　ぐりんぴーす　ごぼう ばなな	大豆製品・葉もの
2	水	ぷちぜりー ばなな	なまあげのちゅうかふう煮 おひたし　みかん	★おたのしみくっきー	ごまあぶら　さとう かたくりこ	なまあげ　ぶたにく　かにかま かつおぶし	にんじん　たまねぎ　なましいたけ　たけのこ　白菜 ちんげん菜　にんにく　しょうが　ほうれん草　みかん	魚介類・いも類
3	木	おかし はちみつりんご	☆ひなまつりランチ☆	さくらもち・ぜりー				
4	金	ぼいるういんなー	はなしゅーまい　もずくすーぷ さといものおいすたー煮　★りんご	★さわやか れもんらすく	さとう　しゅーまいのかわ ごまあぶら　さといも　さとう	ぶたミンチ　もずく　べーこん もめんどうふ	しょうが　なましいたけ　たまねぎ　にんじん　こーん ぐりんぴーす　れんこん　ねぎ　りんご	乳製品･緑黄色やさい
5	土	おかし ぎゅうにゅう	しおやきそば ぴーなっつあえ　ばなな	おかし	やきそばめん　ごまあぶら ぴーなっつ　さとう	ぶたにく	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　はくさい　ばなな	海藻類・かんきつ類
7	月	２色くらっかー のむよーぐると	とりにくとこんさいのあまずいため ★ぶろっこりーサラダ　おれんじ	★だいずのいそべあげ	じゃがいも　あぶら　さとう 片栗粉　まよねーず　ごま油	とりにく　べーこん	にんじん　たまねぎ　れんこん　ぶろっこりー こーん　しめじ　りんご　おれんじ	たまご・葉もの
8	火	おかし はちみつりんご	☆なかよしえんそく☆	★がとーきゃらめる				
9	水	おかし みるくここあ	ぶりのかおりみそやき　★かきたまじる にんじんのしおきんぴら　ばなな	すいーとすてぃっく	さとう　しろすりごま　あぶら ごまあぶら　かたくりこ	ぶり　あかみそ　あぶらあげ たまご	にんじん　えのきたけ　ぴーまん　だいこん　こねぎ ばなな	肉類・やさい
１０	木	みかん・うえはーす	とうふくりーむころっけ　いちご つなのりなむる　みねすとろーね	★たこやき	あぶら　こむぎこ　かたくりこ まよねーず　ぱんこ　ごま油	きぬごしどうふ　ぎゅうにゅう かにかま　つな　のり　さけ	ぶろっこりー　たまねぎ　こまつな　もやし　にんじん きゃべつ　いちご	たまご・いも類
１１	金	ぷちあんぱん ほっとみるく	ひとくちやきにく　ゆできゃべつ こうはくサラダ　おれんじ ★こうりんらーめん ★こうはくサラダ　おれんじ	こぎつねおにぎり	あぶら　まよねーず ちゅうかめん　さとう あぶら　まよねーず	ぶたにく　はむ ぶたにく　あかみそ　はむ	にんにく　しょうが　たまねぎ　きゃべつ　にんじん だいこん　おれんじ しょうが　にんにく　もやし　こーん　こねぎ だいこん　にんじん　おれんじ	大豆製品･緑黄色野菜
１２	土	おかし ぎゅうにゅう	ぷるこぎどん きゃべつのおかかあえ　りんご	おかし	さとう　はるさめ　ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにく　みそ　かつおぶし	にんじん　たまねぎ　にら　きゃべつ　うめぼし りんご	乳製品・やさい
１４	月	ぷちぷりん・りんご	さけのからあげなめたけおろしあん はくさいにびたし　★ぶたじる　いちご	びすきゅいぱん	こむぎこ　あぶら　さとう じゃがいも	さけ　あぶらあげ　さつまあげ ぶたにく　もめんどうふ　みそ	だいこん　なめたけ　こねぎ　はくさい　しめじ にんじん　ごぼう　ねぎ　えのきたけ　いちご	海藻類・ごま・ナッツ
１５	火	ぼいるういんなー	ほうれんそうのきっしゅ　おれんじ れんこんそてー　とまとかりふらわー	★さつまいもと りんごのどーなつ	あぶら　おりーぶおいる さとう	たまご　べーこん　ちーず ぎゅうにゅう　なまくりーむ	ほうれんそう　たまねぎ　れんこん　あかぴーまん ぴーまん　しめじ　にんにく　かりふらわー　おれんじ	魚介類・淡色やさい
１６	水	まかろにの あべかわ	★なっとうぎょうざ　あまずあえ ごもくじる　りんご	★いちごだいふく	ぎょうざのかわ　あぶら さとう　おおむぎ	なっとう　なまわかめ	こねぎ　きゃべつ　にんじん　きゃべつ　たまねぎ こーん　ぐりんぴーす　ほししいたけ　りんご	肉類・かんきつ類
１７	木		☆おたのしみランチ☆		♪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。♪			
１８	金	ばなな・やきいも	ぎゅうにくとだいこんのこってり煮 きゅうりのしらあえ　いちご	★てぃらみすさんど おれんじ	あぶら　さとう　しろすりごま いとこんにゃく	ぎゅうにく　なまあげ　みそ きぬごしどうふ　むきえび	だいこん　ごぼう　れんこん　なましいたけ　にんじん さやいんげん　しょうが　きゅうり　いちご	たまご・いも類
１９	土	おかし ぎゅうにゅう	わふうやきうどん くりーみーぱんぷきん　りんご	おかし	ゆでうどん　油　まよねーず あーもんどすらいす　ばたー	ぶたにく　くりーむちーず	にんじん　たまねぎ　ぴーまん　きゃべつ　かぼちゃ りんご	海藻類・淡色やさい
２２	火	２色くらっかー ほっとみるく	さばのとうにゅうみそ煮　ちゃんこじる ★こまつなのちゅうかあえ　おれんじ	おまめたると	さとう　さとう　ごまあぶら かたくりこ　さといも　あぶら	さば　みそ　とうにゅう ぶたミンチ　とりミンチ　卵	しょうが　こまつな　はくさい　だいこん　にんじん ごぼう　なましいたけ　こねぎ　おれんじ	大豆製品・ごま類
２３	水	ばうむくーへん いちご	★えびまかろにぐらたん みそまよねーずサラダ　ばなな	のざわなむすび	まかろに　あぶら　こむぎこ ばたー　まよねーず	むきえび　ぎゅうにゅう ちーず　ちくわ　しろみそ	たまねぎ　まっしゅるーむ　ぱせり　きゃべつ にんじん　きゅうり　ばなな	海藻類･緑黄色やさい
２４	木	ぜりー	★とりたまからあげ　きりぼしやきそば ながいものうめこんぶづけ　せとみ	おいわいけーき	かたくりこ　あぶら　ながいも	とりにく　たまご　べーこん さつまあげ	たまねぎ　にんにく　しょうが　きりぼしだいこん にんじん　きゃべつ　もやし　さやいんげん　せとみ	大豆製品・ごま類
２５	金	おかし・やくると	**赤飯** （年長組はお赤飯のお土産が出ます） とうふなんばん　いちご ごぼういりごもく煮　ゆでぶろっこりー	あんおやき	こめ・もち米　くろごま こむぎこ　あぶら　まよねーず さとう　こんにゃく　じゃが芋	あずき　もめんどうふ　たまご ぎゅうにゅう　こうやどうふ	たまねぎ　ごぼう　にんじん　さやえんどう ぶろっこりー　しょうが　いちご	乳製品・やさい
28～31	月～木	おかし ぎゅうにゅう	☆年度末特別保育☆	おかし	♪給食は、お休みです。登園するお友達は、おかず入りのお弁当を持って来ましょう♪			