



# 4がつ こんだてよていひょう

令和4年4月4日 社会福祉法人 百華児童苑 大内光輪保育園

**15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。**

0~2歳児・・・80ml  
 3~5歳児・・・100~180ml

日	曜日	めにゅー			おひるの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)	
4	月	おかし 乳酸菌飲料	とりにくのてりやき ぼてとサラダ ゆでぶろっこりー いちご	おいわいけーき	しろごま さとう じゃがいも まよねーず	とりにく はむ かつおぶし	にんじん きゅうり ぶろっこりー いちご	大豆製品・やさい
5	火	2色くらっかー ぶどうじゅーす	まーぼーどうふ あおなとひじきのあえもの せとみ	みろふれんちとーすと	ごまあぶら かたくりこ さとう しろごま	もめんどうふ ぶたミンチ むきえび めひじき	たまねぎ ねぎ さやいんげん ほししいたけ 人参 しょうが にんにく こーん 小松菜 胡瓜 せとみ	乳製品・いも類
6	水	おれんじ・いちご	かぼちゃのくりーむぐらたん つなとみどりやさいのいためもの りんご	ゆうやけおにぎり	おりーぶおいる こむぎこ ばたー あぶら	とりにく きゅうにゅう つな ちーず	かぼちゃ たまねぎ しめじ ぶろっこりー あかぴーまん あすばらがす りんご	海藻類・淡色やさい
7	木	すなっくぱん のむよーぐると	にくじゃが みもぎサラダ ばなな	ふらいどぱんぷきん	じゃがいも あぶら さとう いとこんにやく ごまあぶら	ぎゅうにく かまぼこ たまご ペーこん	にんじん たまねぎ さやいんげん きゃべつ きゅうり ばなな	魚介類・葉もの
8	金	ばなな ぶちぜりー	しろみさかなのいそべあげ いちご さつまいものあま煮 やさいのこんぶもみ	はなまつりくつきー	こむぎこ かたくりこ あぶら さつまいも	白身魚 卵 だいち あおのり さつまいも かつお節 塩昆布	きゃべつ にんじん すなっくぱん いちご	乳製品・やさい
9	土	おかし ぎゅうにゅう	ぎゅうどん ささみときゅうりのあま煮 あえ おれんじ	おかし	さとう あぶら	ぎゅうにく とりささみ	たまねぎ にんじん こねぎ きゅうり おれんじ	大豆製品・やさい
11	月	うえはーす やきいも	ぼーくなぼりたん ちっがすサラダ りんご	ふる一つぼんち	あぶら まよねーず	ぶたにく	たまねぎ にんじん ぴーまん だいこん きゅうり れーずん りんご	魚介類・いも類
12	火	おかし かるびすみるく	ちきんとあすばらのおむれつ れたすのようふうむし せとみ	あめりかんどつく	あぶら ばたー	とりにく こなちーず たまご ぎゅうにゅう ペーこん	あすばらがす たまねぎ あかぴーまん れたす こーん にんにく せとみ	海藻類・ごま・ナッツ
13	水	りんご・おれんじ	はるやさいのころっけ やきびーふん いちご	むしぼーろ	じゃが芋 油 ばたー 小麦粉 ぱんこ びーふん ごまあぶら	ペーこん ぶたにく	たまねぎ きゃべつ にんじん ぴーまん いちご	たまご・やさい
14	木	ぼうむくーへん いちご	なまあげのちゅうかふう煮 きゃべつのはらあえ ばなな	すなっく・おれんじ	さとう ごまあぶら かたくりこ	なまあげ ぶたミンチ のり	人参 玉ねぎ なましいたけ ちんげんさい 竹の子 にんにく しょうが きゃべつ えのきたけ ばなな	乳製品・いも類
15	金	おかし ばななじゅーす	<b>たけのごはん</b> さわらのごまみそやき うどのすのもの いちご	あんぱん	<b>こめ</b> しろすりごま さとう	あぶらあげ さわら みそ	たけのこ にんじん うど きゅうり きゃべつ りんご いちご	肉類・緑黄色やさい
16	土	おかし ぎゅうにゅう	つなとたまねぎのくりーむばすた あーもんどあえ りんご	おかし	すばげってい ばたー さとう こむぎこ あーもんどぶーどる	つな ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ばせり きゅうり もやし りんご	大豆製品・かんきつ類
18	月	2色くらっかー いちごみるく	すきやきふう煮 すなっくぱんどうのごまあえ おれんじ	新じゃがちっがす	やきふ いとこんにやく 油 砂糖 白すりごま まよねーず	ぎゅうにく やきどうふ あぶらあげ	たまねぎ はくさい にんじん ねぎ えのきたけ すなっくぱんどう おれんじ	魚介類・葉もの
19	火	ばなな・おれんじ	さけのおにおんそーすかけ きりぼしだいこんのもの りんご	しゅがーぱい	かたくりこ あぶら さとう いたこんにやく	さけ あぶらあげ	たまねぎ しょうが きりぼしだいこん にんじん りんご	海藻類・やさい
20	水		<b>はるのえんそく</b>	しよこらさんらいず	♪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・・・♪			
21	木		<b>おたのしみランチ</b>		♪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、ご飯がいきります♪			
22	金	みるきーとーすと 乳酸菌飲料	こうやどうふのおらんだ煮 ほうれんそうのなのはなあえ りんご	さつまいもむすび	かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	こうやどうふ とりにく しらすぼし たまご	たまねぎ にんじん ぴーまん ほうれんそう りんご	乳製品・淡色やさい
23	土	おかし ぎゅうにゅう	ごもくやきそば かりかりぼてと ばなな	おかし	やきそばめん あぶら ごま油 じゃがいも びーなっつ	ぶたにく しらすぼし	にんじん たまねぎ ぴーまん きゃべつ たけのこ ばなな	たまご・葉もの
25	月	ぶちぜりー りんご	はるやさいかれー もやしのなむる おれんじ	ばななまふいん	あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら しろごま	ぎゅうにく なまくりーむ はむ	きゃべつ にんじん たまねぎ にんにく もやし きゅうり おれんじ	魚介類・緑黄色やさい
26	火	ぼいるういんなー	ちきんすきむなげつと はるやさいのすばげってい ばなな	はるの 2しょくくらっかー	こむぎこ あぶら ばたー すばげってい	とりミンチ すきみるく ペーこん	たまねぎ にんじん きゃべつ あすばらがす そらまめ こーん ばなな	海藻類・ごま・ナッツ
27	水	ぶちあんぱん はちみつりんご	さばのこうみやき あま煮 ぐだくさんみそする なつみ	おからぼてとぼーる	さとう	さば かつわかめ かにかま あぶらあげ みそ	にんにく きゃべつ にんじん たまねぎ もやし ごぼう こねぎ なつみ	肉類・葉もの
28	木	うえはーす おれんじ	そらまめとしんたまねぎのたまごとじ ひじきいりこーるすろーサラダ ばなな	てりやきびざとーすと	あぶら さとう まよねーず しろすりごま	たまご ぶたにく かつおぶし めひじき はむ	そらまめ たまねぎ にんじん きゃべつ ばなな	大豆製品・やさい
30	土	おかし ぎゅうにゅう	なぼりたんやきうどん きゅうりとちくわのちゅうかあえ りんご	おかし	ゆでうどん ばたー さとう ごまあぶら	ペーこん こなちーず ちくわ	にんじん たまねぎ ぴーまん こーん にんにく きゅうり りんご	たまご・いも類