



令和4年6月30日 社会福祉法人 百華児童苑 大内光輪保育園

13日(水)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 ゆ 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	金	ぼいるういんなー	まーぼーなすどうふ からふるサラダ すいか	てづくりふるーちえ	ごまあぶら さとう あぶら かたくりこ まよねーず	ぶたミンチ もめんどうふ あかみそ はむ たまご	なす たまねぎ にんじん にんにく しょうが ねぎ きゃべつ きゅうり すいか	大豆製品・葉もの
2	土	おかし ぎゅうにゅう	ぶたどん あまずきやべつ おれんじ	おかし	あぶら さとう	ぶたにく かにかま	たまねぎ にんじん こねぎ きゃべつ もやし おれんじ	魚介類・ナッツ類
4	月	うえはーす りんご	きりぼしだいこんいりたまごやき ばなな じゃがいものそぼろ煮 あっさりづけ	れもんどーなつつ	ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう	たまご しらすばし ぎゅうミンチ	きりぼしだいこん たまねぎ あかびーまん こねぎ しょうが きゅうり ばなな	乳製品・葉もの
5	火	はちみつぱん ぶどうじゅーす	なつやさいかれー はるさめばりかサラダ おれんじ	ゆでとうもろこし	あぶら はるさめ ごまあぶら さとう	ぎゅうにく ペーこん だいず なまくりーむ はむ	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす ほーるとまと にんにく 枝豆 あかびーまん 黄びーまん おれんじ	海藻類・淡色やさしい
6	水	ばなな・りんご	なまあげとぶたにくのかきあぶらあん えのきとわかめのサラダ すいか	むーすぜりー	ごまあぶら さとう かたくりこ まよねーず	なまあげ ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ きゃべつ しめじ まいたけ にんにく えのきたけ すいか	たまご・いも類
7	木	2色くらっかー ばなならしー	とりにくとなつやさいのごまだれ にんじんしりしり ばいながる	あめじゃが	こむぎこ あぶら さとう しろすりごま しろねりごま	とりにく かつおぶし	しょうが おくら なす たまねぎ しそ とまと にんじん もやし ばいながる	魚介類・かんきつ類
8	金	ぶちがりん やきいも	さかなのこーんあげ おくらのちーずあえ とうがんともずくのすーぱ ぶどう	あんこすていっくぱい	こむぎこ あぶら しろすりごま	しろみさかな たまご ちーず つな とりにく もずく	くりーむこーん おくら にんじん とうがん ほししいたけ しょうが ぶどう	大豆製品・いも類
9	土							
11	月	おかし はちみつりんご	とりにくとばりかのいためもの きゃべつぱんがきんサラダ ばなな (もも・すみれ・たんぼぼ・うめ組) なつまつり とくべつメニュー	かきごおりふう ぜりー	あぶら さとう かたくりこ まよねーず おりーがおいしい やきそばめん あぶら ふれんちぼと	とりにく	にんにく あかびーまん 黄びーまん たまねぎ しめじ かぼちゃ きゃべつ ばなな	海藻類・淡色やさしい
12	火	まかにの あべかわ	ぶたにくの3しょくあげ なすのみそしる そうめんうりのごますあえ おれんじ	ここあぶーる	こむぎこ あぶら さとう しろごま	ぶたにく たまご つな さかなそうめん みそ	にんじん しそ そうめんうり きゅうり たまねぎ なす えのきたけ こねぎ おれんじ	乳製品・ナッツ類
13	水	おかし・みろ	きっずびびんば びーまはるさめ すいか	ほわいとぱんち	こめ ごまあぶら しろごま はるさめ	ぶたミンチ とりミンチ うずらたまご ぶたにく	こねぎ にんにく しょうが もやし にんじん ほうれんそう みにとまと びーまん すいか	魚介類・淡色やさしい
14	木	ぶちあんぱん かるびす	さけのぼんこやき こーんすーぱ もろへいやとまとのサラダ ぶどう	ゆかりえだまめむすび	まよねーず ぱんこ	さけ わかめ かつおぶし たまご	ばせり もろへいや とまと たまねぎ こーん ぐりんぴーす ぶどう	大豆製品・いも類
15	金	ぶちぜりー おれんじ	つなとうふのおとしあげ ばいながる なつやさいとえびのりきゅう煮 とまと	にんじんむし ちーずけーき	かたくりこ あぶら しろねりごま	つな もめんどうふ 芽ひじき たまご むきえび	こねぎ とうがん おくら なす えだまめ とまと ばいながる	肉類・葉もの
16	土	おかし ぎゅうにゅう	わふうやきうどん あーもんどあえ ごーるどきうい	おかし	ゆでうどん あぶら ばたー あーもんどがーどる さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ びーまん きゃべつ きゅうり もやし ごーるどきうい	たまご・かんきつ類
19	火	すなっくぱん のむよーぐると	じゃがいものたまごとし ずっきーにのしおこんがあえ おれんじ	しろごま とうにゅうがりん	じゃがいも あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	とりにく たまご ぶたにく しおこんが	にんじん たまねぎ ちんげんさい おくら ずっきーに おれんじ	乳製品・淡色やさしい
20	水	うえはーす ばなな	こうやどうふのとまとやき ぶどう ばんばんじー きゃべつとはむのすーぱ	わかめとじゃこの かりんとう	あぶら さとう しろすりごま	高野豆腐 卵 ちーず ペーこん 牛乳 ささみ つな みそ はむ	にんにく たまねぎ びーまん ほーるとまと もやし きゅうり きゃべつ にんじん ぶどう	海藻類・いも類
21	木	♪誕生会の日の☆ちょっととくべつな☆ランチです。3～5歳児さんは、ご飯がいります。🍰						
22	金	ぜりー	ぶたにくのうめしょうがやき ゆできゃべつ ひじきサラダ おれんじ	あんおやき	かたくりこ あぶら まよねーず しろごま	ぶたにく 芽ひじき つな	たまねぎ うめぼし しょうが きゃべつ にんじん ちんげんさい きゅうり おれんじ	大豆製品・ナッツ類
23	土	おかし ぎゅうにゅう	おくらのわふうばすた こーんサラダ りんご	おかし	すばげってい ばたー あぶら	つな ペーこん はむ	たまねぎ おくら えのきたけ こーん きゃべつ りんご	魚介類・やさしい
25	月	2色くらっかー 乳酸菌飲料	あじのごまやき ごもくにまめ なつやさいのこんがもみ ばなな	すたみなむすび	かたくりこ しろごま さとう	あじ だいず こんが	にんじん さやいんげん れんこん ほししいたけ なす きゅうり ばなな	乳製品・緑黄色野菜
26	火	ばうむくーへん おれんじ	ちきんなんばん 5しょくやさしいため ぶどう	みるくくずもち	こむぎこ かたくりこ あぶら まよねーず さとう	とりにく たまご ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ れもん ばせり もやし ぶどう きゃべつ たけのこ きくらげ びーまん にんじん	大豆製品・いも類
27	水	ぼいるういんなー	ひやししゃぶしゃぶ なつやさいのかきあげ おれんじ	わふうびざ	ごまあぶら こむぎこ あぶら	ぶたにく わかめ とりミンチ ちくわ たまご	もやし にんじん きゅうり たまねぎ こーん なす かぼちゃ おれんじ	魚介類・葉もの
28	木	ぶどう・ばなな	とまとのおいすたーそーすいため おほしまサラダ すいか	よーぐると みるくぜりー	かたくりこ あぶら さとう まよねーず	ぎゅうにく なまあげ	とまと びーまん たまねぎ にんにく きゃべつ おくら こーん にんじん すいか	海藻類・ナッツ類
29	金	しゅがーとーすと りんごじゅーす	さけのおれんじ煮 なつやさいがたじる いんげんのすきむごまあえ ぶどう	のりしおこーん	さとう しろねりごま しろごま ごまあぶら	さけ ぶたにく すきむみるく もめんどうふ みそ	しょうが たまねぎ さやいんげん 南瓜 黄びーまん もろへいや にんじん えのきたけ おくら ぶどう	たまご・淡色やさしい
30	土	おかし ぎゅうにゅう	えびとまとくりーむらいす ゆばサラダ おれんじ	おかし	おりーがおいしい さとう あぶら	むきえび なまくりーむ ゆば つな	たまねぎ にんじん にんにく ほーるとまと きゃべつ きゅうり おれんじ	肉類・葉もの

