



10がつ こんだてよていひょう

令和4年9月30日 社会福祉法人 百華児童苑 大内光輪保育園



27日(木)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	土	おかし ぎゅうにゅう	すきやきふうどん もやしサラダ りんご	おかし	ゆでうどん あぶら さとう しろごま	ぶたにく	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ もやし りんご	たまご・やさい
3	月	うえはーす・りんご	ちーずみーとなす おまめとれんこんのサラダ おれんじ	のりしおさつまいも すていっく	あぶら まよねーず さとう	ぎゅうミンチ ぶたミンチ ちーず みつくすびーんず	たまねぎ なす とまと ぴーまん れんこん えだまめ きゅうり おれんじ	魚介類・葉もの
4	火	ぶちぜりー・なし	ぶりぶりちゅうかいため ばんさんすー ばなな	がんばってね くっきー	いたこんにやく 油 ごま油 さとう かたくりこ はるさめ	とりにく はむ	たまねぎ にんじん ほししいたけ なす きくらげ しょうが にんにく きゅうり もやし ばなな	乳製品・ごま類
5	水	2色くらっかー ぶどうじゅーす	さかなのしゅーまい そうめんじる にんじんのつなごま なし	かるぴすよーぐると	ごまあぶら かたくりこ しゅーまいのかわ そうめん	えそミンチ つな	えのきたけ はくさい にんじん さやいんげん おくら ほししいたけ なし	海藻類・緑黄色野菜
6	木	しゅがーとーすと みるくここあ	ぶたにくのなんばんふう きゃべつすきむゆかりあえ ぶどう	とうにゅう みかんぱぼろあ	ごまあぶら かたくりこ さとう まよねーず	ぶたにく たまご すきむみるく	たまねぎ にんじん きゃべつ もやし ぶどう	海藻類・やさい
7	金	ばなな・おれんじ	なまあげからあげ わふうぼとふ ひじきとあきやさいのごもく煮 りんご	がとーきやらめる	かたくりこ あぶら さとう さつまいも ごまあぶら	なまあげ 芽ひじき とりにく	にんにく しょうが にんじん れんこん だいこん さやいんげん きゃべつ りんご	魚介類・葉もの
8	土		☆第23回きらきら運動会☆					
11	火	おかし 乳酸菌飲料	じゃがいものちんじゃおろーす のりふうみサラダ おれんじ	おふのきなこあえ りんご	じゃがいも ごまあぶら 砂糖 かたくりこ まよねーず	ぶたにく しらすぼし のり	にんじん ぴーまん たまねぎ ほうれんそう もやし きゃべつ おれんじ	たまご・いも類
12	水	ぼうむくーへん ぶどう	えびたまどうふ ゆでぶろっこりー きりこんぶのいため煮 ばなな	なしようかん	あぶら さとう かたくりこ	卵 木綿豆腐 えび 油あげ きりこんぶ いろりこ かつお節	にんじん たまねぎ なましいたけ さやいんげん たけのこ しょうが ごぼう ぶろっこりー ばなな	乳製品・ごま類
13	木	ふる一つきんとん	さかなのみぞれあえ れんこんあえ まこもだけのごまみそじる ぶどう	かぼちゃすこーん	かたくりこ あぶら やきふ まこもだけ しろすりごま	さば つな あぶらあげ みそ	しょうが だいこん れんこん こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ こねぎ ぶどう	海藻類・かんきつ類
14	金	じゃむさんど のむよーぐると	はにーますたーどちきん なし きゃべつちーずサラダ みねすとろーね	からふるおにぎり	あぶら まよねーず さとう	とりにく はむ ちーず ペーこん	きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ かぼちゃ ぐりんぴーす ほーるとまと なし	魚介類・葉もの
15	土	おかし ぎゅうにゅう	つなまーぼーどん かりかりぼと ばなな	おかし	あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも ぴーなっつ	もめんどうふ つな みそ しらすぼし	ほししいたけ にんじん ねぎ にんにく しょうが ばなな	肉類・やさい
17	月	かすてら・なし	だいずとごぼうのおとしあげ だいこんのしお煮 もずくじる りんご	ここあくずもち	こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう	だいず とりミンチ たまご なまあげ もずく	ごぼう にんじん だいこん はくさい にんにく しょうが えのきたけ たまねぎ こねぎ りんご	魚介類・いも類
18	火	ぼいるういんなー	ぶりとあきやさいのみそがらめ さつまいものしらあえ ばなな	こくとうかりんとう	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら さつまいも	ぶり みそ もめんどうふ	ごぼう にんじん れんこん しょうが ねぎ さやえんどう ばなな	たまご・緑黄色野菜
19	水	りんご・おれんじ	とんぼーろうふう にしきあえ かき	よーぐるとけーき	さとう あぶら かたくりこ はるさめ	ぶたにく はむ たまご	ねぎ にんじん ちんげんさい たまねぎ もやし ほうれんそう かき	大豆製品・ごま類
20	木	おかし ばななじゅーす	もりのきのこかれー ごぼうのしーざーサラダ おれんじ	きやろっと ふれんちとーすと	じゃがいも あぶら まよねーず	ぎゅうにく なまくりーむ ぎゅうにゅう こなちーず	にんじん たまねぎ えのきたけ にんにく しめじ まっしゅるーむ ぐりんぴーす ごぼう きゅうり こーん れもん おれんじ	海藻類・葉もの
21	金		おたのしみランチ		♪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	土	おかし ぎゅうにゅう	ペーこんとこーんのくりーむすば あまぎゃべつ りんご	おかし	すばげってい ばたー さとう	ペーこん 豆乳 かにかま なまくりーむ こなちーず	たまねぎ しめじ ぶろっこりー くりーむこーん こーん きゃべつ もやし りんご	たまご・緑黄色野菜
24	月	すなっくぱん みろ	しろみさかなのちゅうかむし ぴーなっつあえ みそじる きうい	あつがるばい	ごまあぶら ぴーなっつ さとう	しろみさかな あぶらあげ みそ	しょうが ねぎ ちんげんさい たまねぎ もやし にんじん きゅうり こーん なす こねぎ きうい	乳製品・いも類
25	火	ぜりー	こうやどうふとこまつなたまごとし ぶろっこりーのごまぎゃべつ	ふかしいも	ごまあぶら さとう しろごま	こうやどうふ たまご ちくわ	こまつな にんじん たまねぎ しめじ ぶろっこりー おれんじ	肉類・淡色やさい
26	水	うえはーす・ばなな	しおこんぶはっしゅどちきん かき じゃがいもそてー ちゅうかすーが	とうふあんどーなつ	かたくりこ まよねーず 砂糖 じゃがいも おりーがおいしい	とりにく しおこんぶ ペーこん	たまねぎ にんにく しょうが まいたけ にんじん ちんげんさい かき	大豆製品・くだもの
27	木	やきいも・みかん	あきのよくばりごはん さけのこうみあげ りんご きりぼしだいこんとつなのうめ煮	あきの2しょく くらっかー	こめ くり しろごま 砂糖 こむぎこ あぶら	あぶらあげ さけ あおのり つな	しめじ なましいたけ えのきたけ まいたけ りんご にんじん きりぼしだいこん きゃべつ うめぼし	乳製品・葉もの
28	金	おかし はちみつりんご	なすのそぼろいため はくさいとペーこんのサラダ ばなな	くりーむぱん	あぶら いとこんにやく 砂糖 まよねーず しろすりごま	ぶたミンチ ぎゅうミンチ なまあげ ペーこん かつお節	なす たまねぎ さやいんげん はくさい にんじん にんにく ばなな	海藻類・緑黄色野菜
29	土	おかし ぎゅうにゅう	みそあじやきそば りんご きゅうりとちくわのちゅうかあえ	おかし	やきそばめん あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく みそ ちくわ	にんじん たまねぎ ぴーまん たけのこ きゃべつ きゅうり りんご	たまご・やさい
31	月	ぼうむくーへん ぶちぜりー	ぎゅうにくとこんさいのぐらたん こざかなサラダ おれんじ	わかめおにぎり	おりーがおいしい こむぎこ ばたー あぶら	ぎゅうにく ぎゅうにゅう ちーず しらすぼし	ごぼう れんこん たまねぎ ばせり みかん こーん きゃべつ おれんじ	大豆製品・いも類