



11がつ こんだてよていひょう

令和4年10月31日 社会福祉法人 百華児童苑 大内光輪保育園



17日(木)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。



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	りんご・かすてら	えびまーぼーどうふ こまつなのごもくあえ ばなな	だいずのいそべあげ	油 片栗粉 砂糖 白すりごま ごまあぶら いとこんにやく	もめんどうふ むきえび ぶたミンチ あぶらあげ	しめじ はくさい たまねぎ にんじん しょうが にんにく こまつな きゅうり ばなな	海藻類・緑黄色やさしい
2	水	おかし みるくここあ	さばのねぎみそやき ふわふわじる だいこんのきんぴら かき	ふる一つよーぐると	さとう あぶら ながいも	さば めひじき みそ たまご	ねぎ にんじん もやし だいこん びーまん ほししいたけ こまつな かき	肉類・ごま・ナッツ
4	金	みかん・ぶちぶりん	とりにくのあーもんどがらめ ようふうしらあえ ほとふ りんご	きのこちゃん	片栗粉 油 砂糖 まよねーず あーもんど おりーぶおいる	とりにく べーこん さけ こなちーず きぬごしどうふ	ほうれんそう にんじん こーん かぶ えりんぎ ぶろっこりー たまねぎ りんご	たまご・いも類
5	土	おかし ぎゅうにゅう	あぶたまどん もやしときゅうりのなむる ばなな	おかし	さとう ごまあぶら	たまご あぶらあげ かまぼこ	たまねぎ こねぎ きゅうり もやし ばなな	乳製品・やさしい
7	月	うえはーす・りんご	やさしいおからあん つなとわかめのすのもの おれんじ	とーすとぐらたん	あぶら さとう	ぶたにく おから つな わかめ	だいこん にんじん なましいたけ さやいんげん きゅうり おれんじ	魚介類・葉もの
8	火		<u>あきのえんそく</u>	ましゅまるさんど ぶちぜりー	♪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・・・♪			
9	水	ぜりー	ぎせいどうふ ゆでぶろっこりー きりぼしやきそば りんご	もちころかぼちゃ	さとう あぶら ごまあぶら	もめんどうふ めひじき たまご べーこん さつまあげ	ごぼう 人参 ほし椎茸 さやえんどう きりぼし大根 きゃべつ もやし びーまん ぶろっこりー りんご	乳製品・いも類
10	木	2色くらっかー 乳酸菌飲料	ぶりめんちかつ はくさいのにびたし ごもくみそしる かき	かりぼりすていっく	かたくりこ こむぎこ ばんこ あぶら さとう	ぶり はんぺん たまご みそ ほしえび かつおぶし とり肉	たまねぎ なましいたけ はくさい えのきたけ にんじん ごぼう かぼちゃ こねぎ かき	大豆製品・淡色やさしい
11	金	ぶちあんぱん ぶどうじゅーす	とんじゃがばーぐ なっとうサラダ やさしいすーぶ ばなな	きなこあめ・みかん	じゃがいも かたくりこ さとう ごま油 まよねーず	ぶたにく ちーず なっとう	こまつな だいこん きゃべつ にんじん さやいんげん ばなな	海藻類・緑黄色やさしい
12	土		<u>いくじこうざ</u>		♪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♪			
14	月	ぶちぜりー おれんじ	なすのみーとそーすにこみ ぶろっこりーサラダ ごーるどきうい	いもほりけーき	あぶら じゃがいも ごまあぶら しろすりごま	牛みんち べーこん	なす たまねぎ にんじん とまと びーまん こーん ぶろっこりー しめじ りんご ごーるどきうい	魚介類・葉もの
15	火	はちみつぱん ほっとみるく	さかなのさうざんやき とまとすーぶ ほうれんそうとしめじのそてー みかん	ぼりぼりれんこん りんご	まかろに あぶら じゃがいも もちむぎ おりーぶおいる	しろみさかな ちーず みくすびーんず	ほうれんそう しめじ こーん にんじん たまねぎ きゃべつ ばせり みかん	肉類・淡色やさしい
16	水	やきいも・りんご	こうやどうふのいそべあげ すましじる ごぼうとにんじんのみそ煮 ばなな	くりむしようかん おれんじ	てんぷらこ 油 砂糖 ばたー じゃがいも いとこんにやく	こうやどうふ あおのり とうにゅう みそ	にんにく しょうが ごぼう にんじん だいこん えのきたけ さやえんどう ばなな	たまご・かんきつ類
17	木	おかし ばたーじゅーす	<u>ちゅうかそばのごもくあん</u> れんこんのごますあえ かき	やきいもむすび	<u>ちゅうかそば</u> あぶら かたくりこ さとう しろごま	ぶたにく むきえび いか	にんじん はくさい たまねぎ ほししいたけ こねぎ れんこん こまつな えのきたけ かき	大豆製品・緑黄色野菜
18	金	ぼいるういんなー	ひとくちやきにく ゆできゃべつ たんぼぼサラダ りんご	みるきーかつぶ	あぶら じゃがいも さとう まよねーず	ぶたにく はむ たまご	にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ にんじん かぼちゃ きゅうり りんご	海藻類・いも類
19	土	おかし ぎゅうにゅう	じゃこいりやきうどん つなごまきゅうり ばなな	おかし	ゆでうどん あぶら しろごま ごまあぶら	しらすぼし べーこん あおのり つな	にんじん たまねぎ びーまん きゃべつ きゅうり ばなな	乳製品・やさしい
21	月		<u>おたのしみランチ</u>		♪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	火	すなっくぱん・みろ	なまあげのたまごとし かみかみあえ おれんじ	まろんぱい	あぶら さとう	なまあげ たまご いか はむ	ごぼう にんじん たまねぎ ほうれんそう きゅうり きゃべつ おれんじ	肉類・ごま・ナッツ
24	木	2色くらっかー 乳酸菌飲料	あきやさいかれー ひじきのわふうサラダ りんご	はちみつにんじん どーなっつ	さつまいも あぶら まよねーず	ぎゅうにく なまくりーむ めひじき かにかま	にんじん れんこん だいこん ごぼう ほうれんそう にんにく こーん きゅうり りんご	魚介類・かんきつ類
25	金	ばなな・りんご	さけのなんばんづけ あきのぶたじる きざみこんぶのごまあえ みかん	わらびもち	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	さけ きざみこんぶ ぶたにく もめんどうふ 油あげ みそ	びーまん にんじん たまねぎ きゅうり ごぼう まいたけ ねぎ ちんげんさい みかん	乳製品・いも類
26	土	おかし ぎゅうにゅう	つなたますばげってい からふるサラダ ばなな	おかし	すばげってい あぶら まよねーず	つな かつおぶし はむ	たまねぎ にんにく こねぎ こーん にんじん きゅうり ばなな	大豆製品・葉もの
28	月	ぼうむくーへん ぶちぜりー	こめこととうにゅうのぐらたん はくさいのきざみのりサラダ りんご	ぶたねぎしおおにぎり	こめこ まかろに あぶら ばんこ ごまあぶら さとう	とうにゅう とりにく ちーず のり しらすぼし	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ こまつな はくさい りんご	魚介類・いも類
29	火	ぼいるういんなー	さつまいものはるまき もやしすーぶ とうみょうのあまからそてー おれんじ	こめこばななすこーん	さつまいも はるまきのかわ あぶら かたくりこ	べーこん とりにく かにかま	にんじん こーん ぐりんびーす たまねぎ もやし とうみょう ばせり おれんじ	たまご・緑黄色やさしい
30	水	おかし はちみつれもん	ぶたにくとこんさいのあますいため ぶろっこりーのサラダ ばなな	しょこらさんらいず	じゃがいも 油 砂糖 片栗粉 まよねーず しろすりごま	ぶたにく べーこん	にんじん たまねぎ れんこん ぶろっこりー ばなな	海藻類・やさしい