



12がつ こんだてよていひょう

令和4年11月30日 社会福祉法人 百華児童苑 大内光輪保育園

8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	木	みかん・ぶちぶりん	ぶりのかおりみそやき ちくぜん煮 ごもくじる りんご	だいずといりこの えいようあげ	さとう ごまあぶら さとも あぶら	ぶり あかみそ とりにく	にんじん れんこん ほししいたけ だいこん たまねぎ はくさい りんご	たまご・葉もの	
2	金	ぜりー	にくどうふ やまぶきあえ ばなな	かすてらの おぐらくりーむ	いとこんにやく あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにく もめんどうふ たまご	えのきたけ はくさい さやいんげん ほうれんそう きゃべつ にんじん ばなな	海藻類・ごま・ナッツ	
3	土		ほいくさんかん (きく組のみ)						
5	月	おかし ぼたーじゅすーぶ	にぶた みそしる じゃがいものきんぴら みかん	めろんぱんとーすと	さとう じゃがいも あぶら しろごま	ぶたにく みそ	しょうが にんじん たまねぎ りんご こまつな もやし みかん	魚介類・緑黄色やさしい	
6	火	うえはーす おれんじ	しろみさかなのかれーふりったー みずなサラダ んそめすーぶ りんご	すぴーどぱい	こむぎこ かたくりこ あぶら おりーぶおいる	しろみさかな しらすばし あぶらあげ べーこん	ばせり みずな にんじん たまねぎ きゃべつ こねぎ りんご	たまご・淡色やさしい	
7	水	2色くらっかー りんごじゅーす	なまあげとだいこんのそぼろ煮 すのもの ばなな	すいーとぽてと まふいん	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	なまあげ ぶたミンチ わかめ かにかま	ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ さやいんげん きゅうり ばなな	乳製品・ごま・ナッツ	
8	木	おかし 乳酸菌飲料	ぞうすい えびとごぼうのかきあげ ゆでぶろっこりー おれんじ	しりあるおこし りんご	こめ さつまいも あぶら こむぎこ ごま油	とりにく かまぼこ むきえび たまご	だいこん 人参 はくさい ほししいたけ こねぎ ゆず ごぼう たまねぎ ぶろっこりー おれんじ	大豆製品・葉もの	
9	金	すなっくぱん みるくここあ	おむれつふう こまつなサラダ おかかだいこん りんご	ふりふりぽてと	あぶら まよねーず しろごま さとう ごまあぶら	たまご きゅうにゆう つな べーこん かつおぶし	たまねぎ かぼちゃ こまつな にんじん こーん だいこん だいこんのは りんご	海藻類・かんきつ類	
10	土	おかし ぎゅうにゆう	ちゅうかやきそば あーもんどあえ ばなな	おかし	やきそばめん ごまあぶら あーもんどがーどる さとう	ぶたにく	にんじん はくさい もやし いら にんにく きゅうり もやし ばなな	魚介類・いも類	
12	月	やきいも・りんご	はくさいとぶたにくのしょうがやき いとこんのちゅうかサラダ みかん	ちゅうかふうむしばん	あぶら さとう ごまあぶら いとこんにやく	ぶたにく はむ	はくさい しょうが にんじん きゅうり みかん	大豆製品・やさしい	
13	火	ほいるういんなー	さけとこのこのとろろやき こーんのいそ煮 ゆかりあえ きうい	しおこんぶいり たきこみにぎり	ばたー あぶら ながいも まよねーず さとう	さけ すきむみるく 芽ひじき とりにく 油あげ もめん豆腐	生姜 玉ねぎ 生しいたけ えのきたけ ばせり 人参 こーん ぐりんぴーす 白菜 胡瓜 ゆかり きうい	たまご・かんきつ類	
14	水	ぼうむくーへん おれんじ	だいこんのとまとくりーむ煮 きのこのちゅうかぽてとサラダ ばなな	くろごま すていっくつきー	おりーぶおいる じゃがいも まよねーず あぶら さとう	ういんなー なまくりーむ べーこん	だいこん たまねぎ にんじん ほーるとまと にんにく しめじ 生しいたけ さやいんげん ばなな	海藻類・淡色やさしい	
15	木	おかし はちみつりんご	ちーずちきんふらい ふわふわすーぶ れんこんばがりかいため おれんじ	ほわいとちよこ くりーむぱん	こむぎこ 油 ぱんこ 片栗粉 おりーぶおいる ごまあぶら	とりミンチ こなちーず たまご かにかま	たまねぎ ほうれんそう にんにく れんこん しめじ あかびーまん ぴーまん こねぎ おれんじ	大豆製品・いも類	
16	金	みかん・ぶちぜりー	こうやどうふのやさしいあんかけ おひたし ばなな	すいーとすていっく	さとう かたくりこ	こうやどうふ がんもどき	ごぼう にんじん さやえんどう ほうれんそう はくさい ばなな	たまご・ごま・ナッツ	
17	土	おかし ぎゅうにゆう	ぎょうざどん かまぼこサラダ みかん	おかし	ごまあぶら かたくりこ あぶら まよねーず	ぶたミンチ たまご かまぼこ	きゃべつ いら えのきたけ しょうが にんにく きゅうり みかん	乳製品・緑黄色やさしい	
19	月	ぶちあんぱん ほっとみるく	さばのみそ煮 のっぺいじる きりぼしだいこんのあえもの りんご	ちーずらんくろーる みかん	さとう いたこんにやく さとも かたくりこ	さば みそ とりにく	生姜 さやいんげん 切干大根 人参 干し椎茸 胡瓜 もやし ごぼう 大根 こねぎ かいわれ大根 りんご	海藻類・かんきつ類	
20	火	おかし・みろ	ぐだくさんやながわ煮 やさしいごまよこし おれんじ	きやらめるふうちゃん ばなな	あぶら さとう しろごま	ぶたにく たまご あさり	ごぼう たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな かぶ おれんじ	大豆製品・いも類	
21	水		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。♪			
22	木	ぴーなっつさんど 乳酸菌飲料	しろみさかなとやさしいのあまづあん こまつなのこうやこ煮 りんご	かぼちゃもち	かたくりこ あぶら さとう さつまいも	しろみさかな あぶらあげ こなどうふ	れんこん びーまん しめじ たまねぎ こまつな にんじん りんご	たまご・淡色やさしい	
23	金	ばなな・ぶちぶりん	はくさいいりびーふかれー ごぼうサラダ みかん	ふろらんたんふう らすく	あぶら じゃがいも さとう まよねーず しろねりごま	ぎゅうにく なまくりーむ つな すきむみるく	はくさい にんじん たまねぎ ぐりんぴーす にんにく ごぼう きゅうり みかん	海藻類・緑黄色やさしい	
24	土	おかし ぎゅうにゆう	けんちんうどん あまづきゃべつ ばなな	おかし	ゆでうどん あぶら さとう	とりにく もめんどうふ	にんじん だいこん ごぼう こねぎ きゃべつ もやし ばなな	魚介類・いも類	
26	月	うえはーす・みかん	いかとふゆやさしいのもの りんご もやしとあぶらあげのうめおかかあえ	ふわもちどーなつ	さとも さとう	いか あぶらあげ かつおぶし	だいこん にんじん ほししいたけ さやいんげん しょうが もやし うめぼし ゆかり りんご	乳製品・ごま・ナッツ	
27	火	ほいるういんなー	のりしおからあげ とうにゆうぶたじる ぶろっこりーのまよいため おれんじ	ふる一つの くりーむのせ	かたくりこ あぶら まよねーず さとも	とりにく あおりの はむ ぶたにく とうにゆう みそ	ぶろっこりー あかびーまん きゃべつ だいこん にんじん ごぼう こねぎ おれんじ	魚介類・葉もの	
28	水	ぼうむくーへん ぶちぜりー	ぼぱいぐらたん だいこんとつなのサラダ ばなな	どきどきおにぎり	あぶら こむぎこ ぱたー さとう ごまあぶら	むきえび きゅうにゆう ちーず つな	ほうれんそう たまねぎ しめじ だいこん ぶろっこりー ばなな	肉類・ごま・ナッツ	
29・30	木・金	おかし ぎゅうにゆう	☆年末特別保育☆		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♪			