



# 2がつ こんだてよていひょう

令和5年1月31日  
社会福祉法人 百華児童苑 大内光輪保育園

**9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	水	ふる一つきんとん	ささみのりきゅうあげ きりぼしすーが ようふうひじきすてー いちご	こくとうふらすく おれんじ	しろごま くるごま こむぎこ 油 ばたー おりーがおい	とりささみ たまご めひじき ペーこん	たまねぎ きりぼしだいこん なましいたけ ばせり にんじん にんにく いちご	乳製品・葉もの
2	木	はちみつぱん ぶどうじゅーす	ぶたにくとれんこんのま-まれ-どいため ぴーなっつあえ おれんじ	いちごだいふく	あぶら さとう ぴーなっつ	ぶたにく しろみそ	たまねぎ れんこん にんじん ほうれんそう こーん おれんじ	海藻類・いも類
3	金	ぼいるういんなー	さわらのゆうあんやき ごまがたじる はなっこりーのにびたし ばなな	すなっくうどん	砂糖 じゃがいも 油 黒ごま いとこんにやく しろすりごま	さわら のりつくだに 竹輪 かつお節 豚肉 とうふ みそ	ゆず しめじ はなっこりー にんじん きゃべつ だいこん しょうが ねぎ ばなな	たまご・かんきつ類
4	土	おかし ぎゅうにゅう	かれーやきそば くりーみーぱんがきん りんご	おかし	やきそばめん まよねーず あーもんどすらいす	ペーこん くりーむちーず	きゃべつ たまねぎ にんじん かぼちゃ りんご	大豆製品・やさい
6	月	すなっくぱん ほっとみるく	とうふのけんちんむし しおこんがあえ えいようきんぴら みかん	ぐらのーらすこーん	かたくりこ さとう いたこんにやく ごまあぶら	もめん豆腐 とりミンチ 豚肉 卵 ちくわ つな しおこんが	なましいたけ にんじん たけのこ ごぼう ぴーまん きゃべつ きゅうり しめじ みかん	乳製品・ごま・ナッツ
7	火	おかし ばたーじゅすーが	なると煮 かぶのあまずあえ ばなな	にくまん	じゃがいも あぶら さとう いたこんにやく	ぎゅうにく くきわかめ なまあげ	にんじん さやいんげん しょうが かぶ みずな ばなな	たまご・かんきつ類
8	水	みかん・いちご	とりにくのうめじょうゆやき りんご はくさいのおかかあえ かみなりじる	さつまいもの ごまあげだんご	さとう ごまあぶら	とりにく かつおがし もめんどうふ さつまあげ	うめほし はくさい きゅうり だいこん ごぼう にんじん ねぎ りんご	乳製品・緑黄色やさい
9	木	2色くらっかー はちみつりんご	<b>ちきんらいす</b> つなごまだんご しるばーサラダ おれんじ	とろとろぜりー	<b>こめ</b> ばたー しろごま ぱんこ 小麦粉 油 はるさめ まよねーず	とりミンチ つな たまご すきむみるく はむ	たまねぎ にんじん まっしゅるーむ ーん ぐりんぴーす きゅうり おれんじ	海藻類・いも類
10	金	ばなな・ぶちぶりん	おからおむれつ ゆでぶろっこりー だいこんのつがますたーど煮 いちご	りんごじゃむぱん	あぶら	たまご おから ペーこん	たまねぎ にんじん ぴーまん ほーるとまと 大根 こまつな ぶろっこりー しょうが いちご	魚介類・ごま・ナッツ
13	月	ぼうむくーへん おれんじ	ぶたにくのかりんあげ わかめサラダ とうにゅうくらむちゃうだー りんご	ういろう	片栗粉 油 じゃが芋 ごま油 砂糖 白ごま 小麦粉 ばたー	ぶたにく かつわかめ あさり とうにゅう	しょうが きゅうり にんじん れんこん にんにく ねぎ たまねぎ ぐりんぴーす りんご	たまご・葉もの
14	火	おかし・みろ	しろみさかなのちーずやき すーが いためなっとう みかん	じゃがまるくん	あぶら まよねーず さとう はるさめ おしむぎ	しろみさかな ちーず たまご なっとう ぶたミンチ とり肉	たまねぎ にんじん えのきたけ なましいたけ ほししいたけ ほうれんそう みかん	海藻類・緑黄色やさい
15	水	ぼいるういんなー	ぎゅうにくとしおだいこんのいため いそあえ ばなな	きやらめるなっつの ぱんがでいんぐ	ごまあぶら さとう	ぎゅうにく きざみのり	だいこん ほうれんそう もやし にんじん きゅうり ばなな	大豆製品・やさい
16	木	まかろにの あべかわ	こうやどうふのあげだし みそしる さといものにつころがし いちご	ぼぱいおにぎり	かたくりこ あぶら さといも さとう	こうやどうふ あぶらあげ みそ	だいこん こねぎ さやえんどう かぼちゃ たまねぎ こまつな いちご	肉類・ごま・ナッツ
17	金	ぜりー	こんさいたっがりきーまかれー ちゃんぶるふうサラダ おれんじ	やさいどーなっつ	あぶら まよねーず しろごま	ぶたミンチ みつくすびーんず ペーこん 豆腐 卵 かつお節	たまねぎ れんこん ごぼう にんじん にんにく しょうが ぶろっこりー ーん おれんじ	乳製品・いも類
18	土	おかし ぎゅうにゅう	わふうくりーむすばげってい こーんサラダ ばなな	おかし	すばげってい ばたー あぶら	ペーこん ぎゅうにゅう しそわかめ はむ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが こーん きゃべつ ばなな	たまご・葉もの
20	月	2色くらっかー 乳酸菌飲料	なまあげのみそ煮 こまつなのつなあえ いちご	すいーとぼてと あっがるばい	ごまあぶら かたくりこ さとう	なまあげ ぶたにく みそ つな	にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな いちご	魚介類・やさい
21	火		<b>☆おたのしみランチ☆</b>		<b>♪お誕生会の日の☆ちよっとかわいい☆ランチです。3~5歳児さんは、ご飯がいります。♪</b>			
22	水	ぶちあんぱん ほっとみるく	あじのはるまき そうめんじる さといものおいまよごまいため りんご	きなこさばれ	ごま油 春まきの皮 まよねーず 油 里芋 すりごま そうめん	あじ ぶたにく とりにく かまぼこ	ほうれんそう にんじん たまねぎ ほししいたけ こねぎ りんご	乳製品・緑黄色やさい
24	金	うえはーす・いちご	だいこんのかにたまあかけ 5しょくサラダ みかん	くりーむぱん	さとう かたくりこ あぶら	たまご かにかま	だいこん たけのこ こねぎ にんじん きゃべつ れーずん ーん りんご みかん	海藻類・いも類
25	土	おかし ぎゅうにゅう	ぎゅうどん まかろにサラダ りんご	おかし	さとう あぶら まかろに まよねーず	ぎゅうにく はむ	たまねぎ にんじん こねぎ きゅうり りんご	大豆製品・やさい
27	月	ぼうむくーへん おれんじ	かぼちゃのぐらたん きりぼしなぼりたん いちご	ちゅうかおこわむすび	あぶら こむぎこ ばたー おりーがおい	とりにく ぎゅうにゅう ちーず ういんなー	かぼちゃ たまねぎ にんじん ばせり ぴーまん きりぼしだいこん いちご	たまご・淡色やさい
28	火	ばなな・ぶちぜりー	はくさいぼーる れんこんサラダ だいこんとさけのばたーじる おれんじ	はにーぼてと	ぱんこ 小麦粉 油 じゃが芋 まよねーず 白すりごま ばたー	ぶたミンチ たまご つな さけ	はくさい たまねぎ にんにく れんこん きゅうり だいこん ばせり おれんじ	乳製品・葉もの