

# 5がつ こんだてよていひょう

令和5年4月28日 社会福祉法人 百華児童苑 大内光輪保育園

17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	月	おかし みるくここあ	ぶたにくのごまいため もやしのびーなっつあえ りんご	とうにゅう ばんなこった	あぶら まよねーず しろごま びーなっつ さとう	ぶたにく	あすばらがす きゃべつ にんじん ほししいたけ もやし きゅうり こーん りんご	魚介類・いも類
2	火	ぶちあんぱん はちみつりんご	ながいもとしたまねぎのぐらたん きゃべつとたまごのサラダ ばなな	もちもちおにぎり	ながいも ばたー こむぎこ あぶら	とりにく きゅうにゅう ちーず はむ たまご	たまねぎ にんじん ほうれんそう きゃべつ ぱせり ばなな	海藻類・ごま・ナッツ
6	土	おかし ぎゅうにゅう	しおやしそば はむときゅうりのあえもの おれんじ	おかし	やしそばめん ごまあぶら さとう	ぶたにく はむ	にんじん たまねぎ きゃべつ たけのこ にんにく れもんじる きゅうり おれんじ	たまご・葉もの
8	月	ぶちぜりー うえはーす	はやしらいす ためきいりぼてとサラダ りんご	ばななどーなっつ	てんかす じゃがいも まよねーず	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ まっしゅーむ ぐりんぴーす きゅうり りんご	乳製品・緑黄色やさしい
9	火	ぼうむくーへん りんご	さかなのあーもんどやき ぼたーじゅ あすばらのちゅうかサラダ ばなな	2しょくかんでん	ばんこ あーもんど じゃが芋 ばたー 春雨 ごま油 砂糖	しろみさかな べーこん ぎゅうにゅう なまくりーむ	にんじん あすばらがす こーん たまねぎ ぐりんぴーす ぱせり ばなな	大豆製品・淡色やさしい
10	水	おかし ばななじゅーす	とりにくとはるやさいのうめ煮 きゅうりのなめたけあえ なつみ	ぴーまんのかりんとう	じゃがいも いたこんにやく あぶら さとう	とりにく	にんじん たけのこ なましいたけ さやえんどう うめほし きゅうり なめたけ なつみ	魚介類・ごま・ナッツ
11	木	2色くらっかー 乳酸菌飲料	きゃべつばたけのめんちかつ りんご きりぼしとひじき煮 ゆでそらまめ	みたらしかぼちゃ	こむぎこ ばんこ あぶら さとう	とりミンチ たまご めひじき なまあげ	きゃべつ たまねぎ きりぼしだいこん にんじん さやいんげん そらまめ りんご	乳製品・いも類
12	金	ぼいるういんなー	じゃがいもとあすばらのとうふきつしゅ 5しょくそてー ゆですなっつが きうい	くりーむぱん	じゃがいも あぶら	もめんどうふ 卵 べーこん なまくりーむ 牛乳 ちーず	あすばらがす もやし きゃべつ たけのこ きくらげ ぴーまん 人参 すなっつがえんどう ごーどきうい	海藻類・葉もの
13	土	<b>さんかんぴ</b> 						
15	月	ぶちぶりん りんご	つるんやさいちやいな こーんとわかめのサラダ おれんじ	ぼてとぼーる	はるさめ あぶら まよねーず	ぶたにく たまご わかめ	しょうが にんじん もやし たけのこ ほししいたけ いら たまねぎ こーん きゅうり おれんじ	大豆製品・ごま類
16	火	やきいも おれんじ	なまあげのあまからだれ ばなな あすばらのすみそあえ とうみょうあえ	とうにゅうもち	かたくりこ さとう しろすりごま	なまあげ しろみそ かつおぶし	あすばらがす にんじん ごぼう とうみょう たまねぎ ばなな	たまご・淡色やさしい
17	水	ぜりー	<b>ぐりんぴーすごはん</b> あじのなんばんづけ かろちんあえ りんご	しょくぱん ふろらんたん	<b>こめ</b> かたくりこ あぶら さとう	あじ	ぐりんぴーす ぴーまん にんじん たまねぎ かぼちゃ きゅうり りんご	肉類・かんきつ類
18	木	<b>おたのしみランチ</b> <b>♪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♪</b>						
19	金	しゅがーとーすと はちみつりんご	じゃことやさいのかきあげ きうい いりにこんにやく たまごとしじる	ふるーつよーぐると	さつま芋 天ぷらこ 油 砂糖 板こんにやく ごま油 片栗粉	しらすぼし もめんどうふ たまご	たまねぎ にんじん なましいたけ さやいんげん しめじ こねぎ ごーどきうい	海藻類・葉もの
20	土	おかし ぎゅうにゅう	いんでいあんすばげってい びーばたーあえ おれんじ	おかし	すばげってい おりーぶおいる びーなっつばたー さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん ぴーまん せろりー にんにく きゃべつ おれんじ	魚介類・緑黄色やさしい
22	月	おかし かるびすみるく	ぶたにくとこうやのいためもの りんご さつまいもときゅうりのごまあえ	あまぐりの すていっくばい	あぶら さとう さつまいも まよねーず しろごま	ぶたにく こうやどうふ あぶらあげ とりささみ	にんじん たまねぎ いら しょうが きゅうり りんご	乳製品・やさしい
23	火	ぼいるういんなー	さけのちゃんちゃんやき らーめんサラダ ばなな (ほっかいどう)	ふかししんじゃが	あぶら さとう ちゅうかめん ごまあぶら	さけ しろみそ はむ	きゃべつ もやし にんじん たまねぎ きゅうり こーん ばなな	たまご・ごま・ナッツ
24	水	2色くらっかー ぶどうじゅーす	とりたまからあげ あすばらのすーが じゃがいもとびーすのあま煮 おれんじ	ここあくりーむぱん	かたくりこ あぶら ばたー じゃがいも さとう	とりにく たまご ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが ぐりんぴーす ねぎ あすばらがす なましいたけ さやえんどう おれんじ	大豆製品・淡色野菜
25	木	ぼうむくーへん おれんじ	さかなのにつけ ぐたくさんみそしる にんじんのしおきんぴら きうい	れんこん こうばしおにぎり	ごまあぶら さとう	さば みそ	しょうが にんじん えのきたけ ぴーまん たまねぎ ごぼう もやし こねぎ ごーどきうい	肉類・いも類
26	金	うえはーす ばなな	ごもくたまごとじ きゃべつのすきむゆかりあえ りんご	ぐりんぴーすの まどれーぬ	あぶら さとう	あぶらあげ やきちくわ のり たまご すきむみるく	たまねぎ しめじ にんじん きゃべつ もやし ゆかり りんご	魚介類・やさしい
27	土	おかし ぎゅうにゅう	がるこぎどん かまぼこサラダ ばなな	おかし	さとう しろすりごま ごま油 はるさめ 片栗粉 まよねーず	ぎゅうにく みそ かまぼこ	にんじん たまねぎ いら きゃべつ きゅうり ばなな	たまご・緑黄色やさしい
29	月	すなっくぱん 乳酸菌飲料	えびいりやきぎょうぎ ゆでそらまめ かぼちゃのくりーむ煮 おれんじ	ふらいどにんじん ばなな・さくらんぼ	かたくりこ ぎょうぎのかわ ごまあぶら あぶら	鶏ミンチ むきえび 木綿豆腐 べーこん なまくりーむ	ねぎ しょうが かぼちゃ こまつな そらまめ おれんじ	海藻類・淡色やさしい
30	火	やきいも おれんじ	しろみさかなのこーんあげ りんご ようふうきんぴら おにおんすーが	こいのぼりくつきー	こむぎこ あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう しろごま	しろみさかな たまご	くりーむこーん ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ ほししいたけ ねぎ りんご	大豆製品・ごま類
31	水	りんご ぶちぜりー	えんどうちゃんがる ばなな やきあぶらあげときゅうりのすのもの	あんおやき	ごまあぶら さとう	ぶたにく やきどうふ わかめ しらすぼし あぶらあげ	にんにく きゃべつ すなっつがえんどう たまねぎ あかぴーまん きゅうり にんじん ばなな	乳製品・かんきつ類