



6がつ こんだてよていひょう

令和5年5月31日 社会福祉法人 百華児童苑 大内光輪保育園

23日(金)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 ゆ ー			き ゆ 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	かすてら のむよーぐると	ち一つなぽてと わかびーあえ きうい はるさめのごましおこんぶサラダ	あじさいゼリー	じゃがいも ばたー はるさめ しろすりごま さとう	つな 牛乳 たまご 塩こんぶ ちーず はむ しそわかめ	たまねぎ にんじん きゅうり ぴーまん あかぴーまん 黄ぴーまん ごーるどきうい	大豆製品・葉もの
2	金	ぶちがりん おれんじ	だいずいりかれー いろどりサラダ ばなな	せさみどーなつ	じゃがいも あぶら さとう まよねーず	だいず とりにく かにかま なまくりーむ たまご	にんじん たまねぎ にんにく ぐりんぴーす きゃべつ こまつな ばなな	海藻類・淡色やさい
3	土	おかし ぎゅうにゅう	じゃこいりやきうどん おれんじ きゅうりとちくわのちゅうかあえ	おかし	ゆでうどん あぶら さとう ごまあぶら	しらすぼし ーこん ちくわ わかめ	にんじん たまねぎ ぴーまん きゃべつ きゅうり おれんじ	乳製品・ごま・ナッツ
5	月	おかし・かるびす	きゃべつとぶたにくのみそいため まかにいりあすばらサラダ りんご	いちごくりち ねじりばい	あぶら さとう まかに	ぶたにく あかみそ はむ	きゃべつ あかぴーまん ねぎ にんにく しょうが あすばらがす にんじん きゅうり りんご	たまご・葉もの
6	火	ぼいるういんなー	さばのぶろばんすふう ちゅうかすーぶ きりぼしだいこんのみるく煮 ばなな	ここあくずもち	こむぎこ あぶら ばたー しろねりごま しろごま	さば ぎゅうにゅう ーこん ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ とまと にんにく きりぼしだいこん ねぎ 人参 きゃべつ ちんげんさい えのきたけ ばなな	大豆製品・いも類
7	水	ぶちあんぱん はちみつりんご	なまあげのすぶたふう たけのこのおかかサラダ ごーるどきうい	さつまいもぱりん	あぶら さとう かたくりこ まよねーず	なまあげ かつおぶし	にんじん 黄ぴーまん ぴーまん たまねぎ たけのこ きゅうり ごーるどきうい	魚介類・かんきつ類
8	木	ふるーちえ	ゼリーふらい ごじる(さいたまけん) ぶたにくのねぎしおいため おれんじ	かてめし	じゃがいも あぶら こむぎこ ばんこ	おから たまご ぶたにく だいず みそ	にんじん たまねぎ ねぎ きゃべつ かぼちゃ しめじ こねぎ おれんじ	乳製品・ごま・ナッツ
9	金	2色くらっかー ぶどうじゅーす	ちきんとあすばらのおむれつ りんご ちんげんさいのなむる きゅうりづけ	あげぱん	あぶら ごまあぶら さとう しろすりごま	とりにく ぎゅうにゅう たまご	あすばらがす たまねぎ あかぴーまん ちんげんさい もやし にんじん きゅうり りんご	海藻類・淡色やさい
10	土	おかし ぎゅうにゅう	ちゅうかやきそば もやしサラダ ばなな	おかし	やきそばめん ごまあぶら さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ ちんげんさい もやし にら にんにく きゃべつ ばなな	たまご・いも類
12	月	りんご・やきいも	さけのさくさくあげ ひじきのちゅうか煮 とうがんとこーんのすましじる おれんじ	よーぐると れもんけーき	こむぎこ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	さけ めひじき ぶたミンチ もめんどうふ	ちんげんさい たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ とうがん ねぎ おれんじ	乳製品・いも類
13	火	ぴーなっつさんど 乳酸菌飲料	ぼーくびかた からふるそてー あおなのすーぶ りんご	やさいちっがす	こむぎこ あぶら	ぶたにく こなちーず たまご	ばせり もやし きゃべつ たけのこ きくらげ 人参 あかぴーまん ちんげんさい えのきたけ りんご	大豆製品・かんきつ類
14	水	うえはーす ばなな	はっしゅどぴーふ りんごさつまいもサラダ めろん	とうふあ	ばたー こむぎこ さとう さつまいも まよねーず	ぎゅうにく はむ	たまねぎ にんじん まっしゅるーむ にんにく りんご きゅうり めろん	魚介類・葉もの
15	木	ぶちがりん おれんじ	かぼちゃのちんじやおーす じゃこサラダ ばなな	みるきーかつぱ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろすりごま	ぶたにく しらすぼし みそ	かぼちゃ あかぴーまん ぴーまん にんにく しょうが きゅうり とまと ばなな	たまご・淡色やさい
16	金	ゼリー	こうやどうふのやさいあんかけ おくらとのりのあえもの ごーるどきうい	おれんじぼんち	さとう かたくりこ	こうやどうふ がんもどき のり	ごぼう にんじん さやえんどう きゃべつ おくら えだまめ ごーるどきうい	肉類・いも類
17	土	おかし ぎゅうにゅう	なぼりたん ひきにくサラダ りんご	おかし	すばげってい あぶら さとう まよねーず しろごま	ーこん ぎゅうミンチ	にんじん たまねぎ ぴーまん しめじ ほーるとまと もやし きゃべつ りんご	大豆製品・葉もの
19	月	ぼうむくーへん りんご	とりにくのかれーまりね もやしすーぶ とまととつなのじゃがいもいため ぶどう	さいころらすく	かたくりこ 油 砂糖 ごま油 じゃがいも おりーぶおいる	とりにく つな ぶたミンチ とうにゅう	たまねぎ 赤ぴーまん 黄ぴーまん ばせり にんにく とまと もやし 人参 きゃべつ にら 生姜 ぶどう	海藻類・ごま・ナッツ
20	火	ぼいるういんなー	しろみさかなのねぎまよやき やさいわん ずっきーにとなすのうめだれ めろん	のりしおこーん	まよねーず しろごま	しろみさかな とりささみ ぶたにく	ねぎ 人参 えのきたけ かぼちゃ ずっきーに なす うめぼし ごぼう 竹の子 しいたけ みずな めろん	乳製品・葉もの
21	水		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	木	すなっくばん ばななじゅーす	なまあげのたまごとし おれんじ こーんふれーくのさくさくすきむサラダ	がーりっくおにぎり	あぶら さとう まよねーず こーんふれーく	なまあげ たまご すきむみるく	ごぼう にんじん たまねぎ とうみょう きゃべつ こーん きゅうり おれんじ	魚介類・緑黄色やさい
23	金	2色くらっかー きなこみるく	じゃじゃめん(いわてけん) あぶらあげのサラダ りんご	がんばuki	ゆでうどん さとう 油 じゃがいも	ぶたミンチ みそ あぶらあげ	ほししいたけ しょうが きゅうり もやし にんじん りんご	乳製品・緑黄色やさい
24	土	おかし ぎゅうにゅう	ぎゅうどん あまずきゃべつ ばなな	おかし	あぶら さとう	ぎゅうにく かにかま	たまねぎ にんじん ねぎ きゃべつ もやし ばなな	たまご・やさい
26	月	みるきーとーすと 乳酸菌飲料	さけのおれんじ煮 ごもくにまめ みそしる ごーるどきうい	もちもち すいーとぽてと	さとう	さけ だいず あぶらあげ みそ	おれんじじゅーす しょうが 玉ねぎ 人参 れんこん さやいんげん 南瓜 ほししいたけ こねぎ きうい	海藻類・いも類
27	火	おかし りんごじゅーす	とうふのちゅうかいため おくらとにんじんのおかかあえ ばなな	おふのここあらすく おれんじ	ごまあぶら かたくりこ さとう	もめんどうふ むきえび かつおぶし	たまねぎ にんじん ちんげんさい ほししいたけ たけのこ おくら もやし ばなな	肉類・緑黄色やさい
28	水	ぶちゼリー ばなな	あじのはるまき くしがたとまと やさいのたまごいため りんご	はちみつくつきー	ごまあぶら はるまきのかわ あぶら	あじ ーこん たまご	にんじん ほうれんそう きゃべつ 黄ぴーまん たまねぎ とまと りんご	乳製品・淡色やさい
29	木	まかにの あべかわ	ひじきいりにくじゃが ぶどう えだまめといとかんてんのごまずあえ	かるびすみるくぱりん	いとこんにやく じゃがいも あぶら さとう しろごま	めひじき ぎゅうにく はむ かんてん あぶらあげ	にんじん たまねぎ さやえんどう えだまめ きゅうり きくらげ ぶどう	たまご・かんきつ類
30	金	うえはーす りんご	しそちーずぱーぐ あじさいすーぶ かぼちゃとれんこんのサラダ おれんじ	りんごじゃむぱん	油 白ごま ばんこ 片栗粉 おりーぶおいる まよねーず ごまあぶら さとう はるさめ	おから とりミンチ たまご とうにゅう ちーず ーこん かつおぶし むきえび	たまねぎ しそ かぼちゃ れんこん にんにく みずな むらさききゃべつ ほうれんそう おれんじ	海藻類・淡色やさい