

7がつ こんだてよていひょう

令和5年6月30日 社会福祉法人 百華児童苑 大内光輪保育園

27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	めにゆー			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	土	おかし ぎゅうにゅう	すきやきふううどん あーもんどあえ おれんじ	おかし	ゆでうどん あぶら さとう あーもんどがーどる	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ きゅうり もやし おれんじ	大豆製品・緑黄色野菜
3	月	おかし みるくここあ	とりにくとぱりがいため きゅうりのすのもの ばなな	あずきみるくういろ	あぶら さとう かたくりこ	とりにく わかめ	にんにく あかびーまん 黄びーまん たまねぎ しめじ きゅうり にんじん ばなな	たまご・ごま・ナッツ
4	火	ぼうむくーへん おれんじ	しろみさかなのおーろらやき やきびーふん ねばねばすーが ぶどう	かぼちゃけんぴ	まよねーず あぶら びーふん ごまあぶら	しろみさかな ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん ちんげんさい びーまん おくら なめこ こねぎ しょうが にんにく ぶどう	海藻類・いも類
5	水	2色くらっかー はちみつりんご	やさしいっぱいどらいかれー びーまんとにんじんのなむる おれんじ	ちょこちっぴ くりーむぱん	じゃがいも あぶら くらごま ごまあぶら	ぶたミンチ なまくりーむ	にんじん たまねぎ とまと こーん なす しょうが にんにく れーずん びーまん おれんじ	魚介類・葉もの
6	木	りんご ぷちがりん	とうふのきっしゅ ぼりぼりきゅうり おくらサラダ すいか	よーぐると かすてらきゅーぶ	まよねーず ごまあぶら	もめんどうふ ペーこん 卵 ちーず 牛乳 なまくりーむ	ほうれんそう まっしゅるーむ たまねぎ きゃべつ にんじん おくら こーん きゅうり すいか	海藻類・いも類
7	金	ぷちあんぱん かるびす	ぶたこまてん もずくじる きりぼしだいこんとつなのうめ煮 きうい	じゃこだいずむすび	こむぎこ あぶら さとう	ぶたにく たまご つな かつおぶし もずく	しょうが しそ きりぼしだいこん 人参 うめぼし なましいけ えのきたけ たまねぎ こねぎ きうい	乳製品・かんきつ類
8	土	なつまつり						
10	月	やきいも うえはーす	ぎゅうにくいりらたてゆいゆ しーざーサラダ ばなな	きなこがりん	あぶら さとう まよねーず おりーぶおいる	ぎゅうにく ペーこん ぎゅうにゅう こなちーず	玉ねぎ 人参 えりんぎ なす ほーるとまと こーん びーまん にんにく きゃべつ 胡瓜 れもん ばなな	たまご・ごま・ナッツ
11	火	ぼいるういんなー	さけのころこあまからあげ おれんじ もろへいやのおひたし みそかきたまじる	はちみつごまらすく	さつまいも かたくりこ あぶら さとう	さけ たまご あぶらあげ みそ	もろへいや もやし えのきたけ きゃべつ にんじん こねぎ おれんじ	海藻類・淡色やさしい
12	水	ぷちぜりー ばなな	とりにくのなつやさいやき すーが かぼちゃのつがますたーどそてー ぶどう	わかめとじゃこの かりんとう	まよねーず あぶら	とりにく ぶたにく かにかま	たまねぎ なす びーまん とまと くりーむこーん ばせり かぼちゃ もやし ぐりんぴーす ぶどう	乳製品・いも類
13	木	しゅがーとーすと のむよーぐると	なまあげのうま煮 そうめんうりのごますあえ すいか	2しょくの ぶどうぜりー	あぶら さとう しろごま	なまあげ とりにく つな	にんじん ちんげんさい たまねぎ そうめんうり きゅうり すいか	たまご・葉もの
14	金	おかし・みろ	ひやししゃぶしゃぶ なすのちーずやき ばいなつがる	ゆでとうもろこし	ごまあぶら あぶら じゃがいも	ぶたにく わかめ ちーず つな	もやし にんじん きゅうり なす ぐりんぴーす ばいなつがる	大豆製品・やさしい
15	土	おかし ぎゅうにゅう	ぎょうざどんがり からふるサラダ りんご	おかし	ごまあぶら かたくりこ まよねーず	ぶたミンチ たまご はむ	きゃべつ いら えのきたけ しょうが にんにく こーん きゅうり りんご	海藻類・緑黄色やさしい
18	火	2色くらっかー りんごじゅーす	とろたまごやどうふ じゃがいものしゃきしゃきあえ おれんじ	かりふわどーなつ	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	こうやどうふ たまご	にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん にんにく しょうが おくら おれんじ	肉類・緑黄色やさしい
19	水	ぼうむくーへん りんご	ささみのいろどりやさいやき ひじきのわふうサラダ すいか	みるくここあぜりー	こむぎこ あぶら まよねーず おりーぶおいる しろすりごま	とりささみ こなちーず 芽ひじき かにかま	びーまん たまねぎ せろりー ずっきーに とまと にんじん こーん きゅうり すいか	魚介類・いも類
20	木	おかし ばななじゅーす	さんがやき ぶどう (ちばけん) びーなつあえ とうがんのかれーじる	ごんじゅうむすび	ぱんこ さとう ぴーなつ	あじミンチ とりミンチ みそ たまご ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ しょうが きゃべつ にんじん もやし とうがん さやいんげん ぶどう	乳製品・葉もの
21	金	おたのしみランチ						
22	土	おかし ぎゅうにゅう	つなたますばげってい こーんサラダ おれんじ	おかし	すばげってい あぶら	つな かつおぶし はむ	たまねぎ にんにく こねぎ こーん きゃべつ おれんじ	大豆製品・いも類
24	月	やきいも うえはーす	とうふのしおあんかけ いんげんのすきむごまあえ ばなな	きらきら ふる一つかてん	ごまあぶら かたくりこ しろねりごま さとう 白ごま	ぶたミンチ もめんどうふ すきむみるく	たまねぎ にんじん びーまん しめじ さやいんげん かぼちゃ 黄びーまん ばなな	たまご・淡色やさしい
25	火	ばなな・りんご	しろみさかなのごまあげ いためなつとう なつやさいやのゆかりあえ おれんじ	ぶりんぱい	こむぎこ かたくりこ あぶら しろごま くらごま さとう	しろみさかな たまご なつとう とりミンチ	にんじん たまねぎ なす きゅうり ゆかり おれんじ	海藻類・やさしい
26	水	ぼいるういんなー	てづくりはむ まかろにサラダ きゃべつとはむのすーが ぶどう	おからぼてとぼーる	まかろに あぶら さとう	ぶたミンチ とりにく はむ ペーこん かつおぶし	ぐりんぴーす にんじん こーん ばせり きゅうり しそ きゃべつ たまねぎ ぶどう	乳製品・かんきつ類
27	木	はちみつぱん ぶどうじゅーす	たこらいす (おきなわけん) なつやさいやのかきあげ ばいなつがる	2しょくちんすこ	こめ おりーぶおいる あぶら こむぎこ	ぎゅうミンチ ぶたミンチ 卵 ちーず とりミンチ ちくわ	たまねぎ きゃべつ ぶちとまと こーん かぼちゃ なす ばいなつがる	大豆製品・淡色やさしい
28	金	ぜりー	ぶたにくのうめしょうがやき ゆできゃべつ ころこらサラダ きうい	あんぱん	かたくりこ あぶら じゃがいも まよねーず	ぶたにく はむ	たまねぎ うめぼし しょうが きゃべつ にんじん 黄びーまん きゅうり ごーるどきうい	魚介類・ごま・ナッツ
29	土	おかし ぎゅうにゅう	なぼりたんやきうどん はむときゅうりのあえもの おれんじ	おかし	ゆでうどん ぱたー さとう ごまあぶら しろごま	ペーこん こなちーず はむ	にんじん たまねぎ びーまん こーん にんにく きゅうり おれんじ	たまご・緑黄色やさしい
31	月	すなっくぱん 乳酸菌飲料	さばのこうみやき くしがたとまと なつやさいやとえびのりきゅう煮 ばなな	ほわいとぱんち	さとう しろねりごま	さば むきえび	にんにく とうがん おくら なす えだまめ とまと ばなな	肉類・いも類