



10がつ こんだてよていひょう

令和5年9月29日 社会福祉法人 百華児童苑 大内光輪保育園



31日(火)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)	
2	月	2色くらっかー みるくここあ	なまあげのとまと煮 ぎゅうにくとかぼちゃのサラダ ぶどう	つぶつぶみかん かるびすぜりー	あぶら こむぎこ おりーぶおいる まよねーず	なまあげ とりにく ぎゅうにく よーぐると	たまねぎ にんじん ほーるとまと さやいんげん にんにく かぼちゃ しめじ ぶどう	たまご・やさい
3	火	はちみつぱん のむよーぐると	ぶたにくのなんぶやき しおちゃんこ れんこんときりぼしのにものおれんじ	あめじゃが	くろごま さとう かたくりこ じゃがいも ごまあぶら 油	ぶたにく めひじき とりミンチ もめんどうふ	にんじん れんこん たまねぎ しょうが はくさい きりぼしだいこん こねぎ おれんじ	魚介類・葉もの
4	水	おかし はちみつりんご	まーぼーなす きゃべつのちゅうかあえ ばなな	がんばってね♥ くっきー	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま	ぶたミンチ つな しおこんぶ	なす たまねぎ にんにく しょうが こねぎ きゃべつ きゅうり にんじん ばなな	乳製品・ごま類
5	木	ぶちぜりー・ばなな	きのこのおむれつ ゆでぶろっこりー ながいもにらもやしそー なし	みるくくずもち	あぶら ながいも さとう かたくりこ ごまあぶら	たまご とりミンチ チーず ぶたにく	しめじ えのきたけ たまねぎ にんじん もやし にら にんにく ぶろっこりー なし	海藻類・緑黄色野菜
6	金	やさいも・おれんじ	しろみさかなのくらっかーあげ ぶどう いろどりだいずサラダ ペーこんすーが	がとーきやらめる	こむぎこ ばんこ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	しろみさかな たまご だいず ペーこん	きゃべつ きゅうり みにとまと こーん にんじん たまねぎ はくさい こねぎ ぶどう	海藻類・やさい
7	土		☆第24回きらきら運動会☆					
10	火	うえはーす・なし	さつまいもかれー たるたるサラダ おれんじ	りんごよーぐると けーき	さつまいも あぶら まよねーず	ぶたにく なまくりーむ ういんなー たまご	人参 たまねぎ まっしゅーむ にんにく きゃべつ あかびーまん ほうれんそう ぶろっこりー おれんじ	
11	水	ぜりー	にくどうふ ごまずあえ ばなな	あきの 2しょくくらっかー	いとこんにやく あぶら さとう しろごま	もめんどうふ ぎゅうにく	えのきたけ はくさい さやいんげん もやし にんじん きゅうり たまねぎ ばなな	たまご・いも類
12	木	すなっくぱん かるびすみるく	てづくりちきんなげつと ぴーまんあえ ごぼうのみるきーみそいため なし	ごますていっくぱい	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	鶏肉 とりミンチ みそ つな 木綿豆腐 卵 すきむみるく	たまねぎ にんにく しょうが ごぼう 人参 もやし さやいんげん ぴーまん 赤ぴーまん 黄ぴーまん 梨	乳製品・ごま類
13	金	ぼいるういんなー	さけのいたりあんほいやるき みずなサラダ かぼちゃすーが ぶどう	ぎゅうそぼろむすび	まよねーず	さけ チーず あぶらあげ しらすぼし ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ ぴーまん みにとまと みずな にんじん かぼちゃ こねぎ ぶどう	海藻類・かんきつ類
14	土	おかし ぎゅうにゅう	つなたますばげつてい おれんじ きゃべつのペーこんどれっしんぐサラダ	おかし	すばげつてい あぶら さとう おりーぶおいる	つな かつおぶし ペーこん	たまねぎ にんにく こねぎ きゃべつ こまつな おれんじ	魚介類・葉もの
16	月	まかろにの あべかわ	いそべあげ ほうれんそうのしらあえ せんざりやさいのすましじる りんご	ういろー・なし	じゃがいも こむぎこ あぶら 片栗粉 砂糖 いとこんにやく	あおのり もめんどうふ みそ	たまねぎ にんじん ごぼう ほうれんそう たけのこ だいこん えのきたけ さやえんどう りんご	肉類・やさい
17	火	2色くらっかー 乳酸菌飲料	こうやどうふのたまごとし ばなな きゅうりとたまねぎのかわりあえ	しろごま とうにゅうがりん	ごまあぶら さとう しろごま	こうやどうふ ちくわ たまご わかめ かにかま	こまつな にんじん たまねぎ しめじ きゅうり しそ ばなな	魚介類・いも類
18	水	ぼうむくーへん なし	さわらのあげつけ だいこんとはくさいのしおにこみ かき	おさつがりつつ	こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	さわら なまあげ	たまねぎ ぴーまん にんじん だいこん はくさい にんにく しょうが かき	たまご・緑黄色野菜
19	木	りんご・おれんじ	じぶ煮 めったじる (いしかわけん) ばいにくれんこん おれんじ	だいずといりこの えいようあげ	片栗粉 やきふ 砂糖 白ごま まよねーず 板こん さつま芋	とりにく つな ぶたにく みそ	たまねぎ しめじ 人参 こまつな れんこん ごぼう うめぼし だいこん なましいたけ こねぎ おれんじ	大豆製品・ごま類
20	金		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♪
21	土	おかし ぎゅうにゅう	えびとまとくりーむらいす さつまいものごまサラダ りんご	おかし	おりーぶおいる さつまいも まよねーず しろごま	むきえび なまくりーむ	たまねぎ にんじん にんにく ほーるとまと ぶろっこりー こーん りんご	
23	月	ぶちあんぱん・みろ	とうふのおいすたーそーすいため ばんさんすー おれんじ	ももりんごぜりー	さとう ごまあぶら はるさめ かたくりこ あぶら	もめんどうふ ぶたにく はむ	にんじん たまねぎ さやいんげん ほししいたけ にら しょうが きゅうり おれんじ	たまご・緑黄色野菜
24	火	ぼいるういんなー	あじのばーベきゅーそーすがけ すーが ひらひらだいこんサラダ ばなな	もちもちどーなつ	かたくりこ あぶら さとう まよねーず ごまあぶら	あじ はむ とりにく たまご	りんご こねぎ だいこん きゅうり えのきたけ しめじ こまつな ばなな	乳製品・いも類
25	水		☆親子バス遠足☆					♪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きましょう♪
26	木	おかし ばななじゅーす	はつぼうさい もやしときゅうりのなむる りんご	ふかしいも	あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく いか むきえび	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし はくさい にんにく きゅうり りんご	大豆製品・くだもの
27	金	うえはーす・りんご	せんざんき (えひめけん) いもたき せつかじる みかん	たいめしむすび	かたくりこ あぶら さといも いたこんにやく さとう	とりにく あぶらあげ みそ もめんどうふ	しょうが にんじん ほししいたけ れんこん ごぼう さやいんげん きりぼしだいこん しめじ みかん	乳製品・葉もの
28	土	おかし ぎゅうにゅう	ごもくやきうどん つなごまきゅうり ばなな	おかし	ゆでうどん あぶら しろごま ごまあぶら	ペーこん つな	にんじん たまねぎ ぴーまん きゃべつ きゅうり ばなな	海藻類・緑黄色野菜
30	月	ぼうむくーへん ぶちぜりー	ぎゅうにくとこんさいのぐらたん じゃこサラダ りんご	ふるーつぽんち	おりーぶおいる こむぎこ ばたー あぶら	ぎゅうにく ぎゅうにゅう チーず しらすぼし わかめ	ごぼう れんこん たまねぎ ばせり きゅうり りんご	たまご・やさい
31	火	ばなな・おれんじ	あきのみのりごはん さかなのもみじあげ かき こまつなとあぶらあげのあまからいため	めろんぱんとーすと	こめ・おしむぎ^ス ^ス ^ス くり 油 さつまいも さとう こむぎこ	しろみさかな たまご ぶたミンチ あぶらあげ	しめじ にんじん ごぼう さやえんどう たまねぎ ぴーまん こまつな にんにく かき	大豆製品・いも類