



15日(水)は、完全給食の日。
 (3~5歳児さんは、ご飯がいきりません。)
 *みんなのおやつには、毎日牛乳がつきます。

令和5年10月31日 社会福祉法人 百華児童苑 大内光輪保育園

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	2色くらっかーぶどうじゅーす	こうやどうふのかさね煮 きういびーまんのつなあえ さわにわん	のりしおぼてとすていっく	かたくりこ さとう あぶら しろねりごま	こうやどうふ とりミンチ つな たまご ぶたにく	たまねぎ きくらげ ほしいたけ びーまん 人参 だいこん ごぼう えのきたけ こまつな きうい	海藻類・かんきつ類
2	木	おかしみるくここあ	さつまいもにくじゃが なっとうサラダ ばなな	ごまきなこくつきー	さつまいも いとこんにやく ごまあぶら 砂糖 まよねーず	ぎゅうにく なっとう たまご	にんじん たまねぎ ぶろっこりー ばなな	乳製品・やさい
4	土	おかしぎゅうにゅう	みそあじやきそば あーもんどあえ おれんじ	おかし	やさそばめん あぶら さとう あーもんどがーどる	ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ びーまん きゃべつ たけのこ きゅうり もやし おれんじ	たまご・いも類
6	月	うえはーす おれんじ	きりぼしだいこんのたまごやき りんご ちーずしらあえ ゆでぶろっこりー	しりあるおこし・かき	ごまあぶら いとこんにやく さとう	卵 しらす えび かつおぶし くりーむちーず 豆腐 白みそ	きりぼしだいこん たまねぎ あかびーまん こねぎ ほうれんそう ぜんまい 人参 ぶろっこりー りんご	肉類・淡色やさい
7	火	すなっくぱん 乳酸菌飲料	もりのきのこかれー まろんサラダ ばなな	もちころかぼちゃ	じゃがいも あぶら くり まよねーず	とりにく なまくりーむ かにかま むきえび	人参 たまねぎ まっしゅるーむ えのきたけ しめじ ほうれんそう にんにく きゃべつ きゅうり ばなな	大豆製品・ごま類
8	水		あきのえんそく	ちょこちっぴ くりーむぱん	♪手作りのお弁当をお願いします。なにが入っているか、ドキドキ・ワクワク・・・♪			
9	木	がちがりん・ばなな	とうふのおとしあげ おれんじ やまのさちそてー とまとみるくすーが	すなっく・りんご	かたくりこ あぶら すばげってい おりーがおい	めひじき つな もめんどうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ しそ しょうが しめじ えのきたけ きくらげ はくさい きゃべつ ごぼう ぶろっこりー にんにく ほーるとま と おれんじ	魚介類・いも類
10	金	ぼいるういんなー	ぶりだいこん (とやまけん) やちやら なすのみそしる かき	いもがい	さとう やまいも やきふ	ぶり わかめ かんてん みそ さかなそうめん	だいこん しょうが かぶ きゅうり たまねぎ なす えのきたけ にんじん こねぎ かき	大豆製品・淡色やさい
11	土		いくじこうざ					
13	月	がちぜりー・りんご	ぶたにくとこんにゃくのあまずいため おからサラダ みかん	いもほりけーき	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ まよねーず	ぶたにく おから つな	にんじん たまねぎ れんこん きゅうり こーん みかん	たまご・やさい
14	火	ぼうむくーへん おれんじ	おこのみはんぱーぐ ごぼうのそてーもずくとむぎのすーが りんご	ふる一つのぜりーがけ	てんかす あぶら おしむぎ	牛・豚ミンチ 卵 あおのり べーこん もずく ういんなー	きゃべつ たまねぎ ごぼう ぱせり にんにく こーん にんじん えのきたけ こねぎ りんご	魚介類・葉もの
15	水	おかし ぼたーじゅすーが	ちゃんぽん みそよごし かき (ながさきけん)	かすてら	ちゅうかさば あぶら いたこんにやく 砂糖 白ごま	ぶたにく かまぼこ いか みそ	きゃべつ にんじん たまねぎ ほしいたけ こねぎ かぼちゃ はくさい かき	乳製品・いも類
16	木	やきいも・みかん	なまあげとさといものにももの 3しょくぼんずあえ ばなな	くりむしようかん りんご	さといも さとう	なまあげ	にんじん なましいたけ たまねぎ さやいんげん はくさい ほうれんそう ばなな	たまご・かんきつ類
17	金	ばなな・りんご	さばのかおりたつたあげ よしのじる あぶらあげとつなのきりぼし煮 きうい	みるくくりーむぱん	かたくりこ あぶら さとう さといも	さば あぶらあげ つな	しょうが きりぼしだいこん にんじん だいこん こねぎ ごーんどきうい	大豆製品・緑黄色野菜
18	土	おかし ぎゅうにゅう	はくさいのとろろあんかけごはん はむときゅうりのあえもの おれんじ	おかし	ごまあぶら かたくりこ はるさめ さとう しろごま	ぶたミンチ はむ	はくさい にんじん こねぎ しょうが にんにく きゅうり おれんじ	海藻類・緑黄色やさい
20	月	はちみつぱん 乳酸菌飲料	きのこのまからにくらたん ひじきサラダ りんご	だいずのかりんとう	こむぎこ ぼたー まからに あぶら まよねーず しろごま	とりにく ぎゅうにゅう つな ちーず めひじき	えりんぎ しめじ えのきたけ たまねぎ にんじん さやいんげん ほうれんそう きゅうり りんご	たまご・いも類
21	火		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、ご飯がいきります♪			
22	水	ぜりー	こなどうふのたまごとじ やさいののりずあえ みかん	すいーとぼてと あっぶるばい	あぶら さとう	こなどうふ たまご とりにくのり	にんじん ほしいたけ たまねぎ さやいんげん きゃべつ ちんげんさい もやし みかん	魚介類・ごま・ナッツ
24	金	がちあんぱん ほっとみるく	さけのみそやき はくさいのびたし かみなりじる りんご	とりにくと きざみこんがむすび	さとう あぶら ごまあぶら	さけ みそ 油揚げ かつお節 ぶたにく とうふ さつまあげ	ねぎ しょうが はくさい しめじ だいこん ごぼう にんじん こねぎ りんご	乳製品・緑黄色やさい
25	土	おかし ぎゅうにゅう	けんちんうどん あまずきゃべつ ばなな	おかし	ゆでうどん あぶら さとう	とりにく もめんどうふ	にんじん だいこん ごぼう こねぎ きゃべつ もやし ばなな	たまご・いも類
27	月	おかし はちみつれもん	ぎゅうにくとだいこんのこつてり煮 ほうれんそうのちゅうかあえ おれんじ	ここあぼんで	あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにく なまあげ	だいこん ごぼう れんこん なましいたけ にんじん さやいんげん ほうれんそう もやし おれんじ	海藻類・淡色やさい
28	火	うえはーす・ばなな	しろみさかなのちりそーすかけ りんご さいころサラダ はくさいすーが	くりーむぱん	かたくりこ あぶら さとう じゃがいも まよねーず	しろみさかな はむ ちーず たまご ういんなー	しょうが びーまん 黄びーまん ねぎ たまねぎ 南瓜 人参 きゅうり 白菜 ほうれんそう りんご	大豆製品・かんきつ類
29	水	ぼいるういんなー	ぶたにくのかりんやき しるびーふん れんこんのつないため ばなな	ころころあげ	かたくりこ いとこんにやく あぶら びーふん	ぶたにく つな	にんじん しょうが こねぎ れんこん きゃべつ にんにく ばなな	乳製品・葉もの
30	木	ぼうむくーへん がちぜりー	かしのすきやき (ならけん) たこみうり あすかじる みかん	わらびもち	やきふ いとこんにやく あぶら さとう さつまいも	とりにく やきどうふ たこ わかめ 油揚げ みそ 牛乳	たまねぎ はくさい にんじん ねぎ えのきたけ きゅうり ほうれんそう みかん	たまご・ごま・ナッツ