12がつ　こんだてよていひょう

令和５年１１月３０日　社会福祉法人　百華児童苑　大内光輪保育園

8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	金	ぜりー	びーんずかれー はくさいのれもんサラダ　ばなな	ましゅまろさんど おれんじ	じゃがいも　あぶら	だいず　ぎゅうにく なまくりーむ	にんじん　たまねぎ　ぐりんぴーす　ほーるとまと にんにく　はくさい　れもん　ばなな	たまご・ごま・ナッツ
2	土	おかし ぎゅうにゅう	つなすぱげってぃ もやしのごまあぶらサラダ　りんご	おかし	すぱげってぃ　おりーぶおいる ごまあぶら　さとう	つな	たまねぎ　にんじん　ぴーまん　まっしゅるーむ ほーるとまと　にんにく　もやし　きゅうり　りんご	海藻類・いも類
4	月	すなっくぱん ほっとみるく	ひじきいりまーぼーどうふ ごまあえ　みかん	ふらいどぽてと	ごまあぶら　さとう かたくりこ　しろごま	めひじき　もめんどうふ　みそ ぶたミンチ	たけのこ　ねぎ　にんじん　たまねぎ　にんにく しょうが　きゃべつ　きゅうり　みかん	乳製品・葉もの
5	火	おかし はちみつりんご	しーざーちきん　もちむぎとまとすーぷ だいこんのつぶますたーど煮　りんご	かぼちゃすこーん	片栗粉　油　砂糖　じゃが芋 もち麦　まよねーず　おり-ぶ油	鶏肉　牛乳　みっくすびーんず こなちーず　べーこん	にんにく　しょうが　れもん　だいこん　こまつな にんじん　たまねぎ　こーん　ぱせり　りんご	魚介類・かんきつ類
6	水	みかん・ぷちぜりー	さばのいりやき　（しまねけん） ふゆやさいあえ　のりふで　ばなな	ばくだんむすび	さとう　しろすりごま さといも	さば　あぶらあげ　ささみ のり	にんにく　はくさい　こまつな　にんじん　だいこん こねぎ　ばなな	たまご・淡色やさい
7	木	やきいも・りんご	かにいりちぐさやき　なっとうあえ ゆかりあえ　おれんじ	ころころ あめりかんどっぐ	さとう　まよねーず	かに　たまご　ちくわ　わかめ なっとう	ほししいたけ　たまねぎ　人参　ほうれんそう　もやし きゃべつ　はくさい　きゅうり　ゆかり　おれんじ	肉類・いも類
8	金	２色くらっかー みるくここあ	**ぞうすい** はなっこりーのきんぴら かぶのあちゃらづけ　ばなな	とうにゅうくりーむ とーすと	こめ　さつまいも　さとう ごまあぶら	とりにく　かまぼこ　ぶたにく	だいこん　にんじん　はくさい　ほししいたけ　こねぎ ゆず　はなっこりー　かぶ　きゅうり　ばなな	大豆製品・葉もの
9	土		**成道会の集い・参観日**					
11	月	うえはーす・ばなな	えだまめぼーる　ゆでぶろっこりー きりぼしのけちゃっぷ煮　りんご	きなこあめ・おれんじ	ぱんこ　かたくりこ　あぶら さとう　ごまあぶら	はんぺん　だいず　ちーず たまご	えだまめ　にんじん　きりぼしだいこん　こーん さやえんどう　ぶろっこりー　りんご	乳製品･緑黄色やさい
12	火	おかし ほっとかるぴす	ぎゅうにくとじゃがいものいためもの あまずあえ　みかん	ほわいとちょこ くりーむぱん	じゃがいも　ごまあぶら さとう	ぎゅうにく　わかめ　かにかま	さやいんげん　あかぴーまん　黄ぴーまん　きゃべつ みかん	大豆製品・やさい
13	水	ぽいるういんなー	しろみさかなのおかかころも みずなのあえもの　ぶたじる　ばなな	からふるういろう	てんぷらこ　あぶら　さとう しろごま	しろみ魚　かつおぶし　みそ 豚肉　もめん豆腐　あぶらあげ	みずな　ほししいたけ　にんじん　ごぼう　まいたけ ねぎ　ちんげんさい　ばなな	たまご・かんきつ類
14	木	ぷちぷりん・りんご	なまあげとかぶのくりーむ煮 ぶろっこりーとえびのサラダ　おれんじ	みるきーはにー まどれーぬ	じゃがいも　あぶら　ぱたー こむぎこ　まよねーず	なまあげ　ぎゅうにゅう むきえび　たまご	にんじん　かぶ　たまねぎ　ほししいたけ ぶろっこりー　おれんじ	海藻類・淡色やさい
15	金	ぱうむくーへん おれんじ	もやしぼうぎょうざ　はくさいすーぷ れんこんのぱぷりかいため　りんご	さといものごまだんご	ぎょうざのかわ　油　ごま油 かたくりこ　おりーぶおいる	ぶたミンチ　とりにく とうにゅう	もやし　にら　れんこん　あかぴーまん　ぴーまん しめじ　にんにく　はくさい　大根　こねぎ　りんご	魚介類・葉もの
16	土	おかし ぎゅうにゅう	かれーやきそば こーんサラダ　ばなな	おかし	やきそばめん　あぶら まよねーず	ぶたにく　はむ	きゃべつ　たまねぎ　にんじん　こーん　きゃべつ ばなな	たまご・ごま・ナッツ
18	月	２色くらっかー きなこみるく	こうやどうふのちゃんぷるー なむる　みかん	ちーずかれーぱい	あぶら　さとう　はるさめ ごまあぶら	こうやどうふ　たまご　あさり わかめ	たまねぎ　にんじん　さやいんげん　もやし ほうれんそう　みかん	肉類・いも類
19	火	やきいも・いちご	さけのれもんそーす　つなのすーぷ くずしどうふのおかかサラダ　りんご	ばななむしぱん	あぶら　小麦粉　砂糖　白ごま おりーぶおいる　まよねーず	さけ　もめんどうふ　かにかま かつおぶし　つな	しょうが　にんにく　たまねぎ　ぱせり　れもん こまつな　こーん　きゃべつ　人参　こねぎ　りんご	海藻類・かんきつ類
20	水	ばなな・りんご	とんとんれんこん　ごもくじる こまつなとまいたけのにびたし　きうい	さつまいもの そふとくっきー	かたくりこ　あぶら　さとう	ぶたにく	れんこん　さやいんげん　こまつな　まいたけ たまねぎ　にんじん　はくさい　だいこん　きうい	大豆製品・ごま類
21	木		**おたのしみランチ**		♪お誕生会の日の☆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	金	せさみとーすと 乳酸菌飲料	いかとだいこんのにもの　おれんじ ささみときゅうりのあまずあえ	しおばたー きゃらめるかぼちゃ	さといも　さとう	いか　ささみ	だいこん　ゆず　きゅうり　にんじん　おれんじ	たまご・やさい
23	土	おかし ぎゅうにゅう	みそすきやきどんぶり きゃべつのおかかあえ　ばなな	おかし	いとこんにゃく　あぶら さとう	ぎゅうにく　やきどうふ　みそ かつおぶし	にんじん　たまねぎ　ごぼう　ねぎ　きゃべつ うめぼし　ばなな	海藻類･緑黄色やさい
25	月	うえはーす・みかん	がんせきあげ　かわりきんぴら みそしる　りんご	こうやどうふのきなこ ふれんちとーすと	さつまいも　こむぎこ　あぶら はるさめ　ごまあぶら　さとう	だいず　めひじき　たまご あぶらあげ　みそ	たまねぎ　こーん　もやし　にんじん　だいこん はくさい　なましいたけ　りんご	魚介類・葉もの
26	火	ぷりん	とんぽーろう風 かぼちゃとれんこんのサラダ　みかん	りんごじゃむぱん	あぶら　さとう　かたくりこ まよねーず　おりーぶおいる	ぶたにく　べーこん	ねぎ　にんじん　こまつな　たけのこ　かぼちゃ れんこん　にんにく　みかん	乳製品・ごま・ナッツ
27	水	ぽいるういんなー	まぐろそーすかつ　（かながわけん） いそびたし　けんちんじる　ばなな	かんこやき	小麦粉　ぱんこ　油　さとう じゃがいも　いたこんにゃく	まぐろ　たまご　しらすぼし のり　あぶらあげ　もめん豆腐	きゃべつ　ほうれんそう　にんじん　だいこん　ごぼう ねぎ　ばなな	肉類・かんきつ類
28	木	ぱうむくーへん ぷちぜりー	ぽぱいぐらたん みそふれんちサラダ　りんご	わかめおにぎり	あぶら　こむぎこ　ぱたー さとう	むきえび　ぎゅうにゅう ちーず　いか　みそ	ほうれんそう　たまねぎ　しめじ　にんじん　きゅうり もやし　りんご	大豆製品・いも類
29・30	金･土	おかし ぎゅうにゅう	☆年末特別保育☆	おかし	♪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来ましょう♪			