

2がつ

こんだてよていひょう

令和6年1月31日
 社会福祉法人 百華児童苑 大内光輪保育園

15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	木	しゅがーとーすと 乳酸菌飲料	なまあげのあまずいため ほうれんそうとふのごまあえ ばなな	やさいちっがす	あぶら さとう かたくりこ やしふ しろすりごま	なまあげ	たまねぎ にんじん ぴーまん なましいたけ たけのこ ほうれんそう ばなな	乳製品・かんきつ類
2	金	やきいも・おれんじ	もちごめしゅーまい やさいすーぶ にんじんといんげんのそてー いちご	ぼっぷおーばー	かたくりこ もちごめ ぱたー じゃがいも	ぶたミンチ おから たまご	ねぎ しょうが にんじん さやいんげん こーん はくさい たまねぎ ぱせり いちご	海藻類・葉もの
3	土	おかし ぎゅうにゅう	すきやきふううどん きゅうりのすのもの りんご	おかし	ゆでうどん あぶら さとう	ぎゅうにく わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ きゅうり りんご	大豆製品・緑黄色野菜
5	月	すなっくばん りんごじゅーす	さわらのわふうそてー ほとふ えびのはるさめサラダ おれんじ	ここあくずもち	片栗粉 油 砂糖 さつまいも はるさめ ごま油 くらさとう	さわら むきえび はむ とりにく	大根 人参 ほし椎茸 ぐりんぴーす ぶろっこりー ゆず 玉ねぎ みずな れもん れんこん おれんじ	たまご・ごま・ナッツ
6	火	みかん・ばなな	ぱっとうじる (とちぎけん) かんぴょうのごまずあえ いちご	いもふらい	こむぎこ しろすりごま さとう	ぶたにく みそ たまご	だいこん にんじん たまねぎ ごぼう かんぴょう なましいたけ ねぎ きゃべつ こーん いちご	魚介類・葉もの
7	水	りんご・うえはーす	ふゆやさいかれー はくさいのこーるすーサラダ ばなな	しんげんふうとーすと	さといも あぶら まよねーず さとう	ぎゅうにく なまくりーむ ちくわ	にんじん たまねぎ だいこん ほうれんそう にんにく はくさい こーん ばなな	大豆製品・淡色やさしい
8	木	ぱりん	とうふとつなたまごやき みかん またけのそてー ゆでぶろっこりー	にくまん	あぶら じゃがいも おりーぶおいる	もめん豆腐 卵 つな ちーず めひじき きゅう・とりミンチ	にんじん たまねぎ なましいたけ さやえんどう またけ ぶろっこりー ゆかり みかん	魚介類・ごま・ナッツ
9	金	おかし ぱたーじゅーす	ささみのごまがらめ ごもく煮 さけのとうにゅうじる りんご	すのーぼーるくつきー	かたくりこ あぶら しろごま さとう こんにゃく さつま芋	とりささみ こうやどうふ さけ とうにゅう	にんにく しょうが ごぼう にんじん はくさい さやえんどう たまねぎ ほうれんそう りんご	海藻類・かんきつ類
10	土	おかし ぎゅうにゅう	ペーこんとこーんのくりーむすば かりかりぼと ばなな	おかし	すげってい ぱたー ごま油 じゃがいも びーなっつ	ペーこん 豆乳 しらすぼし なまくりーむ こなちーず	たまねぎ しめじ ぶろっこりー くりーむこーん こーん ばなな	肉類・やさしい
13	火	2色くらっかー 乳酸菌飲料	ぶるこぎ ぼばいサラダ みかん	おかかおにぎり	あぶら さとう ごまあぶら しろすりごま まよねーず	ぎゅうにく ぶたにく たまご ペーこん ぎゅうにゅう	にんにく もやし いら にんじん きゃべつ ほうれんそう みかん	大豆製品・いも類
14	水	ぼいるういんなー	ぶりのあまからがらめ りんご はなっこりーのにびたし みそしる	あんぱん	さといも かたくりこ あぶら さとう	ぶり ちくわ みそ	しめじ こねぎ はなっこりー にんじん きゃべつ こまつな もやし たまねぎ りんご	乳製品・ごま・ナッツ
15	木	ふるーつきんとん	こうりんらーめん だいこんちーずサラダ ばなな	ふるーつよーぐると	ちゅうかめん ごまあぶら さとう しろごま	ぶたにく あかみそ ちーず	にんにく しょうが もやし こーん こねぎ だいこん にんじん きゅうり ばなな	たまご・葉もの
16	金	ばなな・ぶちぜりー	こうやどうふのからあげ のっぺいじる れんこんのあおのりため いちご	かぼちゃもち	ごま油 こむぎこ 油 里芋 片栗粉 さとう 板こんにゃく	こうやどうふ あおのり	しょうが にんにく れんこん 人参 大根 こねぎ ごぼう ほししいたけ かいわれだいこん いちご	肉類・かんきつ類
17	土	おかし ぎゅうにゅう	ぎょうざどん はむサラダ りんご	おかし	ごまあぶら かたくりこ あぶら 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 きゅうり にんじん もやし りんご	魚介類・いも類
19	月	おかし ほっとかるびす	ぶろっこりーのほいこーろーふう わかめサラダ おれんじ	おからどーなっつ	あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく たまご みそ わかめ かまぼこ	ぶろっこりー たまねぎ にんにく しょうが こーん ゆず おれんじ	乳製品・淡色やさしい
20	火	まかろにの あベかわ	さけのふわとろむし ペーこんすーぶ はくさいとじゃこのいため煮 りんご	まるんぱい	やまいも ごまあぶら	さけ もめんどうふ たまご しらすぼし ペーこん	きくらげ にんじん こねぎ はくさい たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう りんご	海藻類・ごま・ナッツ
21	水		☆おたのしみランチ☆		♪お誕生会の日の☆ちよっとかわいい☆ランチです。3~5歳児さんは、ご飯がいります。♪ 			
22	木	ぼうむくーへん がぶりりん	こめこととうにゅうのぐらたん かぶとみずなのサラダ いちご	おふのからめるらすく みかん	こめこ あぶら ぱんこ さとう	とうにゅう だいが とりにく ちーず ペーこん	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ こまつな みずな きゅうり かぶ れもん いちご	たまご・いも類
24	土	おかし ぎゅうにゅう	ちゅうかやきそば ふれんちサラダ りんご	おかし	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	ぶたにく かにかま	にんじん はくさい いら もやし にんにく はくさい きゅうり りんご	魚介類・緑黄色やさしい
26	月	おかし・みろ	いかのいたりあんだいこん きゃべつぼととサラダ みかん	すなっくうどん	おりーぶおいる さとう じゃがいも まよねーず	いか ペーこん	だいこん にんじん たまねぎ にんにく きゃべつ ほーるとまと みかん	大豆製品・淡色やさしい
27	火	ぼいるういんなー	しろみさかなのれもんやき りんご きんぴらびーふん ふわふわすーぶ	ほわいとちよこ くりーむぱん	さとう びーふん ごまあぶら かたくりこ	しろみさかな かにかま たまご	れもん ごぼう にんじん れんこん さやいんげん たまねぎ こねぎ りんご	海藻類・かんきつ類
28	水	2色くらっかー ほっとみるく	とうふのけんちんむし みそしる ぶたにくとこんぶのもの おれんじ	みるくだいがくいも	かたくりこ さとう	もめんどうふ とりミンチ 卵 ぶた肉 こんぶ 油あげ みそ	なましいたけ にんじん たけのこ ごぼう かぼちゃ たまねぎ こまつな おれんじ	たまご・葉もの
29	木	ぴーなっつさんど はちみつりんご	いも煮 (やまがたけん) おみつ ばなな	べんけいもち	さといも いたこんにゃく さとう	ぎゅうにく	ごぼう しめじ にんじん きりぼしだいこん しそ こまつな しょうが ばなな	乳製品・淡色やさしい