



# のこんだて



2021年度

大野保育園

日曜日	行事	献立名	主な材料	おやつ
1	火	三色そばろ丼 チーズ オレンジ もやしともずくのナムル 大根スープ	鶏ひき肉 たまご ほうれん草 人参 チーズ もやし もずく きゅうり 白ごま 大根 玉ねぎ ベーコン 万能ねぎ	牛乳 お菓子
2	水	れんこんハンバーグ ブロッコリー 人参グラッセ スパゲティサラダ みそ汁(豆腐・わかめ・油揚げ) キウイ	豚ひき肉 玉ねぎ れんこん たまご ブロッコリー 人参 スパゲティ きゅうり ロースハム 豆腐 わかめ 油揚げ	お茶 お菓子
3	木	キーマカレー 福神漬け チーズ 豆腐サラダ 牛乳 バナナ	豚ひき肉 人参 玉ねぎ じゃがいも チーズ レタス きゅうり ロースハム 豆腐	ミルージュ ジャム&マーガリン
4	金	とり天 添え野菜 ミントマト 果実缶 かぼちゃとチーズのサラダ みそ汁(しめじ・豆腐・万能ねぎ)	鶏肉 生姜 天ぷら粉 キャベツ かぼちゃ(冷) きゅうり チーズ しめじ 豆腐 万能ねぎ	牛乳 お菓子
5	土	ほうれん草のクリームスパゲティ かきたま汁 もやしときゅうりの塩昆布和え フルーツゼリー	スパゲティ ほうれん草 ベーコン 玉ねぎ しめじ たまご もやし きゅうり 塩昆布	バナナ お菓子
7	月	さばのおかか煮 添え大根 オレンジ ひじきと野菜の白和え みそ汁(キャベツ・人参・油揚げ)	さばのおかか煮(冷) 大根 ひじき 人参 干しいたけ ほうれん草 豆腐 キャベツ 人参 油揚げ	お茶 お菓子
8	火	擬製豆腐 ブロッコリー チーズ フルーツゼリー 春雨の中華サラダ きのことスープ	たまご 豆腐 鶏ひき肉 人参 ほうれん草 干しいたけ ブロッコリー チーズ 春雨 きゅうり ロースハム 木耳 しめじ えのき 玉ねぎ ベーコン	フルーツジュース お菓子
9	水	すき焼き風煮 海苔の佃煮 果実缶 大根サラダ みそ汁(もずく・ねぎ)	豚肉 白菜 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく 焼き豆腐 板麩 大根 きゅうり ロースハム もずく 万能ねぎ	牛乳 お菓子
10	木	ハヤシライス 福神漬け チーズ ソーセージと野菜の炒め物 牛乳 バナナ	豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも チーズ ソーセージ キャベツ たまご	ジョア 黒ごまケーキ
11	金	はんぺんツナマヨフライ 添え野菜 トマト キウイ ほうれん草のごま和え 大根と豚肉のスープ	はんぺんツナマヨフライ(冷) キャベツ トマト ほうれん草 白ごま 大根 人参 豚肉 わかめ	お茶 お菓子
12	土	野菜タンメン ゆでたまご カニサラダ フルーツゼリー	生中華麺 豚肉 キャベツ 人参 もやし なると 木耳 たまご レタス きゅうり カニフレーク	バナナ お菓子
14	月	赤魚のから揚げ 添え野菜 果実缶 ひじきの炒め煮 みそ汁(なめこ・大根・ねぎ)	赤魚(冷) から揚げ粉 キャベツ ひじき 人参 枝豆(冷) 豚肉 干しいたけ 糸こんにゃく なめこ 大根 長ねぎ	牛乳 お菓子
15	火	避難訓練 麻婆大根 ブロッコリー チーズ キウイ カニとらの厚焼き玉子 もずくと豆腐のスープ	大根 豚ひき肉 万能ねぎ 麻婆豆腐の素 ブロッコリー チーズ たまご カニフレーク たら もずく 豆腐	お茶 お菓子
16	水	十和田バラ焼き オレンジ 春雨サラダ 五目かきたま汁	味付け豚バラ肉 玉ねぎ 焼き肉のたれ 春雨 きゅうり ロースハム たまご わかめ 人参 干しいたけ 豆腐	ソフール お菓子
17	木	お誕生会 竹の子ご飯 照り焼きチキン フライドポテト トマト アスパラとしめじの炒め物 すまし汁 リンゴゼリー	白米 鶏肉 たけのこ 人参 ごぼう 油揚げ トマト アスパラ しめじ ウインナー 照り焼きチキン(冷) フライドポテト(冷) そろめん 梅しんじょ 万能ねぎ	牛乳 ミニたい焼き
18	金	キャベツメンチカツ ブロッコリー バナナ ほうれん草サラダ みそ汁(しめじ・えのき・油揚げ・ねぎ)	キャベツメンチカツ(冷) ブロッコリー ほうれん草 人参 大根 もやし 胡麻ドレッシング しめじ えのき 油揚げ 万能ねぎ	飲むヨーグルト お菓子
19	土	肉うどん ゆでたまご もやしの中華サラダ フルーツゼリー	うどん 豚肉 かまぼこ 万能ねぎ たまご もやし きゅうり ロースハム	バナナ お菓子
21	月	さんまの生姜煮 添え大根 オレンジ さやいんげんの炒め物 みそ汁(豆腐・わかめ・油揚げ)	さんまの生姜煮(冷) 大根 さやいんげん 人参 豚肉 糸こんにゃく 豆腐 わかめ 油揚げ	ヤクルト お菓子
22	火	千草焼 ブロッコリー チーズ 果実缶 マカロニサラダ えのきスープ	たまご 鶏ひき肉 カニフレーク 人参 玉ねぎ ほうれん草 干しいたけ 白ごま ブロッコリー マカロニ きゅうり ロースハム えのき ベーコン	牛乳 お菓子
23	水	豚肉のピカタ 添え野菜 ミントマト キウイ 豚肉と春雨の甘辛炒め みそ汁(じゃがいも・わかめ)	豚肉 粉チーズ パセリ キャベツ ミントマト 春雨 玉ねぎ 人参 たら じゃがいも わかめ	お茶 お菓子
24	木	ブロッコリーシチュー チーズ 白菜のツナサラダ お茶 バナナ	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃがいも ブロッコリー チーズ 白菜 きゅうり ツナ	牛乳 人参ホットケーキ
25	金	ハムチーズフライ ブロッコリー オレンジ ほうれん草ともやしのナムル キャベツスープ	角ハム チーズ たまご ブロッコリー もやし ほうれん草 白ごま キャベツ 玉ねぎ 人参 ベーコン	リンゴジュース お菓子
26	土	ワンタン麺 ゆでたまご わかめサラダ フルーツゼリー	生中華麺 ワンタン(冷) 味付けメンマ なると 長ねぎ たまご レタス きゅうり わかめ	バナナ お菓子
28	月	鮭の塩焼き 大根おろし キウイ すき昆布の炒め煮 みそ汁(さつまいも・玉ねぎ)	鮭の塩焼き(冷) 大根 すき昆布 人参 豚肉 干しいたけ 糸こんにゃく さつまいも 玉ねぎ	牛乳 お菓子
29	火	親子煮 チーズ オレンジ 小松菜の塩昆布和え みそ汁(なめこ・大根・ねぎ)	たまご 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース 小松菜 もやし 塩昆布 なめこ 大根 万能ねぎ	元気ヨーグルト お菓子
30	水	枝豆ひじきの鶏だんご ブロッコリー トマト フルーツゼリー ほうれん草のごまマヨ和え オニオンスープ	鶏ひき肉 はんぺん ひじき 枝豆(冷) ブロッコリー トマト ほうれん草 人参 ツナ 白ごま 玉ねぎ ベーコン	お茶 お菓子

【給食室から】 ※都合により、メニューが変更になる場合があります。

色とりどりの紫陽花に、梅雨の訪れを感じる季節となりました。  
湿度と共に気温が上がり蒸し暑くなってきますが、私たちの体は夏本番前で暑さに慣れていないので、  
熱中症になる可能性が高くなります。熱中症予防のためには、こまめな水分補給と、汗と共に体から  
排出される塩分やミネラルの補給が大切です。この時期、よくお店に並んでいる「キウイ」は  
ミネラルがたくさん含まれているので、熱中症予防におすすめですよ♪

