



# 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	木	チキンカレー 福神漬け チーズ ちくわサラダ 牛乳 バナナ	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃがいも チーズ ちくわ キャベツ きゅうり	ジョア イギリス-toast
2	金	牛肉入りコロッケ 添え野菜 ミニトマト 果実缶 もやしともずくのナムル みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	牛肉入りコロッケ(冷) キャベツ ミニトマト もやし もずく きゅうり 人参 白ごま 玉ねぎ わかめ	牛乳 お菓子
3	土 お楽しみ会 (さくら)	きつねうどん ゆでたまご もやしの塩昆布和え フルーツゼリー	うどん 味付け油揚げ かまぼこ 万能ねぎ たまご もやし きゅうり 塩昆布	バナナ お菓子
5	月	赤魚の西京焼き 大根おろし オレンジ 炒り豆腐 みそ汁(麩・ねぎ)	赤魚の西京焼き(冷) 大根 たまご 木綿豆腐 人参 干しいたけ 豚ひき肉 ちくわ ごぼう 樺麩 長ねぎ	お茶 お菓子
6	火	麻婆豆腐 チーズ フルーツゼリー かにかま入り厚焼き玉子 きのこスープ	豆腐 麻婆豆腐の素 万能ねぎ チーズ たまご カニフレーク しめじ えのき 玉ねぎ 人参 ベーコン	フルーツジュース お菓子
7	水 お誕生会	七夕そうめん 星形ハンバーグ ブロッコリー トマト 七夕ゼリー	そうめん きゅうり ハム たまご 海苔 ハンバーグ(冷) ブロッコリー トマト	牛乳 チーズドッグ
8	木	ハヤシライス 福神漬け チーズ 大根サラダ 牛乳 バナナ	豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも グリンピース チーズ 大根 きゅうり ロースハム	ヤクルト スペシャルいちご
9	金	鶏のから揚げ ブロッコリー キウイ ほうれん草のごま和え みそ汁(しめじ・油揚げ・わかめ)	鶏肉 生姜 りんご ブロッコリー ほうれん草 白ごま しめじ 油揚げ わかめ	お茶 お菓子
10	土	五目味噌ラーメン 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 木耳 たまご レタス きゅうり カニフレーク	バナナ お菓子
12	月	さばの味噌煮 大根添え 果実缶 ひじきの炒め煮 みそ汁(なめこ・豆腐・ねぎ)	さばの味噌煮(冷) 大根 ひじき 豚肉 人参 枝豆(冷) 干しいたけ 糸こんにゃく なめこ 豆腐 長ねぎ	牛乳 お菓子
13	火 避難訓練	ベーコンエッグ 添え野菜 ミニトマト キウイ ポテトサラダ もずくと豆腐のスープ	ベーコン たまご キャベツ ミニトマト じゃがいも きゅうり ソーセージ 人参 玉ねぎ マカロニ もずく 豆腐 万能ねぎ	お茶 お菓子
14	水	豆腐の五目揚げ ブロッコリー オレンジ 春雨サラダ みそ汁(えのき・大根・ねぎ)	木綿豆腐 鶏ひき肉 人参 ひじき しらす干し ブロッコリー 春雨 きゅうり ロースハム えのき 大根 万能ねぎ	ソファール お菓子
15	木	キャベツシチュー チーズ 豚肉と春雨の甘辛炒め お茶 バナナ	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃがいも キャベツ チーズ 豚肉 春雨 なら	牛乳プリン お菓子
16	金	チキンごぼう キウイ スパゲティサラダ 大根スープ	鶏肉 ごぼう 人参 枝豆(冷) スパゲティ きゅうり ロースハム 大根 玉ねぎ ベーコン 万能ねぎ	飲むヨーグルト お菓子
17	土	きのこあんかけうどん 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 しめじ えのき しいたけ 人参 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
19	月	白身魚フライ 添え野菜 トマト オレンジ さつまいもとチーズのサラダ みそ汁(人参・玉ねぎ・油揚げ)	白身魚フライ(冷) キャベツ トマト さつまいも きゅうり チーズ 人参 玉ねぎ 油揚げ	ミルージュ お菓子
20	火	擬製豆腐 ブロッコリー チーズ 果実缶 ほうれん草ともやしのナムル キャベツスープ	たまご 木綿豆腐 鶏ひき肉 人参 ほうれん草 干しいたけ ブロッコリー もやし キャベツ 玉ねぎ ベーコン	牛乳 お菓子
21	水	肉じゃが 海苔の佃煮 キウイ 白菜のツナサラダ みそ汁(豆腐・わかめ・えのき)	豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく 白菜 きゅうり ツナ 豆腐 わかめ えのき	お茶 お菓子
24	土	焼きそば フルーツゼリー わかめサラダ かきたま汁	焼きそば麺 豚肉 キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ レタス きゅうり わかめ たまご	バナナ お菓子
26	月	いわしの梅煮 添え大根 果実缶 すき昆布の炒め煮 みそ汁(白菜・人参・油揚げ)	いわしの梅煮(冷) 大根 すき昆布 豚肉 人参 干しいたけ 糸こんにゃく 白菜 油揚げ	お茶 お菓子
27	火	中華オムレツ チーズ オレンジ 小松菜の塩昆布和え えのきスープ	たまご 豚ひき肉 なら たけのこ しいたけ 人参 チーズ 小松菜 もやし 塩昆布 えのき 玉ねぎ ベーコン	元気ヨーグルト お菓子
28	水	手作りぎょうざ ブロッコリー フルーツゼリー 春雨の中華サラダ 五目かきたま汁	ぎょうざの皮 豚ひき肉 キャベツ なら 長ねぎ 生姜 ブロッコリー 春雨 きゅうり ロースハム 木耳 たまご 豆腐 人参 干しいたけ わかめ	牛乳 お菓子
29	木	ポークカレー 福神漬け チーズ 大根とわかめのサラダ 牛乳 バナナ	豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも チーズ 大根 わかめ ツナ	野菜ジュース ヨーグルトケーキ
30	金	一口カツ 添え野菜 キウイ 和風マカロニサラダ みそ汁(じゃがいも・わかめ)	一口カツ(冷) キャベツ マカロニ きゅうり ツナ ロースハム かつおぶし じゃがいも わかめ	牛乳 お菓子
31	土	カレーうどん ゆでたまご もやしとわかめの青じそサラダ フルーツゼリー	うどん 豚肉 長ねぎ 人参 しめじ 玉ねぎ たまご もやし きゅうり わかめ	バナナ 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。

蒸し暑い日が続きますが、雨の合間に見える青空に、少しずつ夏の訪れを感じる季節となりました。

先月に引き続き、熱中症予防のためにこまめな水分補給を心がけ、元気に夏を迎えましょう♪

7月28日は「土用の丑の日」です。丑の日には「う」のつく食べ物を食べると、夏バテを予防することができるといわれており、うなぎやうどん、梅干しなどがよく食べられます。また、この日に「丑湯(うしゆ)」という桃の葉を浮かべたお風呂に入ると、無病息災で過ごせると言われています。ぬるめ(37~38℃)のお湯につかることで、疲労回復効果が期待できるので、興味のある方は、ぬるめの丑湯を試してみてください!

