



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
2	月	鮭の塩焼き 大根おろし オレンジ 炒り豆腐 みそ汁(麸・ねぎ)	鮭の塩焼き(冷) 大根 たまご 豚ひき肉 豆腐 ちくわ 人参 干しいたけ ごぼう 棒麩 長ねぎ	牛乳 お菓子
3	火	三色そばろ丼 チーズ 果実缶 大根サラダ きのことスープ	鶏ひき肉 たまご ほうれん草 人参 チーズ 大根 きゅうり ロースハム しめじ えのき 玉ねぎ ベーコン	お茶 お菓子
4	水	照り焼きチキン ブロッコリー ミニトマト フルーツゼリー ポテトサラダ みそ汁(豆腐・わかめ・油揚げ)	照り焼きチキン(冷) ブロッコリー ミニトマト じゃがいも きゅうり マカロニ 玉ねぎ 人参 ソーセージ 豆腐 わかめ 油揚げ	フルーツジュース お菓子
5	木	お誕生会 カレーピラフ 手作りハンバーグ ナポリタン ブロッコリー トマト しめじとわかめのスープ スイカ	白米 ピラフの素 ミックスベジタブル 豚ひき肉 玉ねぎ たまご ナポリタン(冷) ブロッコリー トマト しめじ わかめ	牛乳 日向夏ケーキ
6	金	とり天 添え野菜 キウイ もやしともずくのナムル たまごスープ	鶏肉 生姜 天ぷら粉 キャベツ もやし もずく きゅうり 人参 白ごま たまご わかめ	ソファール お菓子
7	土	ジャージャー麺 ゆでたまご カニサラダ フルーツゼリー	生中華麺 豚ひき肉 長ねぎ たけのこ 生姜 きゅうり たまご レタス カニフレーク	バナナ お菓子
10	火	親子煮 チーズ オレンジ ほうれん草のごまマヨ和え みそ汁(なめこ・豆腐・ねぎ)	鶏肉 たまご 玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース チーズ ほうれん草 ツナ 白ごま なめこ 豆腐 長ねぎ	牛乳 お菓子
11	水	肉豆腐 納豆 果実缶 ほうれん草ともやしのナムル もずくスープ	豚肉 豆腐 白菜 人参 糸こんにゃく 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 もやし 白ごま もずく 万能ねぎ	ジュア お菓子
12	木	ハヤシライス 福神漬け チーズ 豆腐サラダ 牛乳 バナナ	豚肉 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	飲むヨーグルト 揚げドーナツ
13	金	エビフライ 添え野菜 トマト キウイ マカロニサラダ いわしのつみれ汁	エビフライ(冷) キャベツ トマト マカロニ きゅうり ロースハム いわしのつみれ(冷) 大根 人参 長ねぎ ごぼう	お茶 お菓子
14	土	冷やしそうめん フルーツゼリー ソーセージの炒め物	そうめん きゅうり ロースハム たまご ソーセージ 玉ねぎ	バナナ お菓子
16	月	さばのおかか煮 添え大根 スイカ ひじきの炒め煮 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 豚肉 枝豆(冷) 干しいたけ 糸こんにゃく キャベツ 油揚げ	ヤクルト お菓子
17	火	避難訓練 麻婆春雨 ブロッコリー チーズ キウイ しらす入り厚焼き玉子 えのきスープ	豚ひき肉 春雨 白菜 人参 木耳 ブロッコリー チーズ たまご しらす えのき 玉ねぎ ベーコン	牛乳 お菓子
18	水	野菜冷しゃぶ トマト フルーツゼリー 豚肉と春雨の甘辛炒め みそ汁(もずく・豆腐・ねぎ)	豚肉 もやし レタス きゅうり 人参 ごまだれ トマト 春雨 たら 玉ねぎ もずく 豆腐 万能ねぎ	お茶 お菓子
19	木	枝豆シチュー チーズ 春雨とカニの中華炒め お茶 バナナ	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 枝豆(冷) 春雨 チーズ カニフレーク ビーマン 長ねぎ 白菜 木耳	リンゴジュース 黒ごまクッキー
20	金	ちくわ納豆磯辺揚げ ブロッコリー オレンジ かぼちゃとチーズのサラダ 大根スープ	ちくわ 納豆 青のり 天ぷら粉 ブロッコリー かぼちゃ(冷) きゅうり チーズ 大根 人参 玉ねぎ 万能ねぎ	牛乳 お菓子
21	土	肉うどん ゆでたまご もやしの塩昆布和え フルーツゼリー	うどん 豚肉 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
23	月	さんまの生姜煮 添え大根 果実缶 すき昆布の炒め煮 みそ汁(しめじ・わかめ・油揚げ)	さんまの生姜煮(冷) 大根 すき昆布 人参 豚肉 干しいたけ 糸こんにゃく しめじ わかめ 油揚げ	牛乳 お菓子
24	火	擬製豆腐 ブロッコリー チーズ 春雨サラダ キャベツスープ フルーツゼリー	たまご 鶏ひき肉 木綿豆腐 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 キャベツ 玉ねぎ ベーコン	お茶 お菓子
25	水	タンドリーチキン ブロッコリー スイカ 白菜のツナサラダ 五目かきたま汁	鶏肉 カレー粉 ヨーグルト ブロッコリー 白菜 きゅうり ツナ たまご 豆腐 人参 干しいたけ わかめ	ミルージュ お菓子
26	木	エッグカレー 福神漬け チーズ スパゲティサラダ 牛乳 バナナ	豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも たまご チーズ スパゲティ きゅうり ロースハム	野菜ジュース カステラサンド
27	金	キャベツメンチカツ ブロッコリー トマト キウイ ひじきと野菜の白和え 大根と豚肉のスープ	キャベツメンチカツ(冷) ブロッコリー トマト ひじき 人参 豆腐 干しいたけ ほうれん草 大根 豚肉 わかめ	牛乳 お菓子
28	土	チャーシューラーメン ゆでたまご わかめサラダ フルーツゼリー	生中華麺 焼き豚 味付けメンマ 万能ねぎ なると たまご レタス きゅうり わかめ	バナナ お菓子
30	月	赤魚の西京焼き 大根おろし スイカ 小松菜の塩昆布和え 豚汁	赤魚の西京焼き(冷) 大根 小松菜 もやし 塩昆布 豚肉 ごぼう 糸こんにゃく 人参 しいたけ 長ねぎ	お茶 お菓子
31	火	かに玉あんかけ チーズ オレンジ 春雨の中華サラダ わかめスープ	たまご カニフレーク 干しいたけ グリンピース チーズ 春雨 きゅうり ロースハム 木耳 わかめ	牛乳 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。

厳しい暑さに体力を奪われて、夏の疲れが出てくる時期になりました。

「暑いから…」といって冷たいものばかり口にするが多くなりますが、摂りすぎると体の中が冷えきってしまい、食欲不振といった胃腸トラブルを引き起こしてしまいます。また、冷房による屋内外の気温差で体温調節が難しくなり、倦怠感や食欲不振を引き起こすこともあります。暑さ負けせず元気に過ごすためにも、栄養バランスの良い食事を心がけましょう♪

