



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 金		チキンごぼう りんご ほうれん草のごまマヨ和え みそ汁(豆腐・わかめ・油揚げ)	鶏肉 ごぼう 人参 枝豆(冷) ほうれん草 ツナ 白ごま 豆腐 わかめ 油揚げ	牛乳 お菓子
2 土		野菜タンメン ゆでたまご わかめサラダ フルーツゼリー	生中華麺 豚肉 キャベツ 人参 もやし 木耳 なると たまご レタス きゅうり わかめ	バナナ お菓子
4 月		赤魚のから揚げ 添え野菜 オレンジ ひじきと野菜の白和え みそ汁(麩・ねぎ)	赤魚(冷) から揚げ粉 キャベツ ひじき 人参 干しいたけ ほうれん草 豆腐 白ごま 麩 長ねぎ	ソフール お菓子
5 火	歯科・内科 検診	三色そばろ丼 チーズ 果実缶 もやしともずくのナムル えのきスープ	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 玉ねぎ えのき ベーコン	お茶 お菓子
6 水		照り焼きチキン ブロッコリー トマト りんご かぼちゃとチーズのサラダ みそ汁(なめこ・大根・ねぎ)	照り焼きチキン(冷) ブロッコリー トマト かぼちゃ(冷) きゅうり チーズ なめこ 大根 万能ねぎ	牛乳 お菓子
7 木		ハヤシライス 福神漬け チーズ ミモザサラダ 牛乳 バナナ	豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも チーズ マカロニ きゅうり ロースハム たまご	野菜ジュース イギリストースト
8 金		はんぺんツナマヨフライ ブロッコリー 梨 大豆の五目炒め しめじとわかめのスープ	はんぺんツナマヨフライ(冷) ブロッコリー 大豆(冷) ごぼう 人参 こんにゃく れんこん 大根 しめじ わかめ たまご	お茶 お菓子
9 土		ほうれん草のクリームスパゲティ たまごサラダ もずくスープ 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 牛乳 レタス きゅうり ロースハム たまご もずく 万能ねぎ	バナナ お菓子
11 月		鮭の塩焼き 大根おろし 果実缶 炒り豆腐 みそ汁(キャベツ・人参・油揚げ)	鮭の塩焼き(冷) 大根 たまご 豆腐 豚ひき肉 ちくわ 人参 干しいたけ ごぼう キャベツ 油揚げ	牛乳 お菓子
12 火		麻婆春雨 チーズ 梨 卵豆腐 きのことスープ	春雨 豚ひき肉 人参 白菜 木耳 チーズ たまご 万能ねぎ しめじ えのき 玉ねぎ ベーコン	飲むヨーグルト お菓子
13 水		れんこんハンバーグ ブロッコリー バナナ 春雨サラダ みそ汁(もずく・豆腐・ねぎ)	豚ひき肉 玉ねぎ れんこん たまご ブロッコリー 春雨 きゅうり ロースハム もずく 豆腐 万能ねぎ	お茶 お菓子
14 木	お誕生会	ホットドッグ(ソーセージ・スパゲティ・ツナマヨ) ブロッコリー ミニトマト 海老グラタン 野菜スープ ブルーベリーゼリー	骨割れパン ウィンナー レタス ナポリタン ツナ きゅうり ブロッコリー ミニトマト えびグラタン キャベツ 人参 玉ねぎ ベーコン	パン・キンパロ お菓子
15 金		鶏のから揚げ 添え野菜 りんご 大根とわかめのサラダ みそ汁(玉ねぎ・えのき・人参)	鶏肉 生姜 りんご キャベツ 大根 わかめ ツナ ポン酢 玉ねぎ えのき 人参	牛乳 お菓子
16 土		ジャージャー麺 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	生中華麺 豚ひき肉 長ねぎ たけのこ 生姜 きゅうり たまご もやし わかめ	バナナ お菓子
18 月		さばのおかか煮 添え大根 梨 ひじきの炒め煮 みそ汁(しめじ・わかめ・油揚げ)	さばのおかか煮(冷) 大根 ひじき 豚肉 人参 枝豆(冷) 干しいたけ 糸こんにゃく しめじ わかめ 油揚げ	お茶 お菓子
19 火	総合避難訓練	擬製豆腐 ブロッコリー チーズ フルーツゼリー 白菜のツナサラダ 大根スープ	たまご 豆腐 鶏ひき肉 人参 ほうれん草 干しいたけ チーズ ブロッコリー 白菜 きゅうり ツナ 大根 玉ねぎ ベーコン 万能ねぎ	牛乳 お菓子
20 水		肉豆腐 海苔の佃煮 果実缶 小松菜の塩昆布和え みそ汁(さつまいも・玉ねぎ)	豚肉 豆腐 白菜 人参 糸こんにゃく 長ねぎ 干しいたけ 小松菜 もやし 塩こんぶ さつまいも 玉ねぎ	シリア お菓子
21 木		かぼちゃシチュー チーズ ソーセージと野菜の炒め物 お茶 バナナ	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃがいも かぼちゃ(冷) チーズ ソーセージ キャベツ たまご	牛乳 人参ホットケーキ
22 金		きのこ春巻き ブロッコリー オレンジ スパゲティサラダ 大根と豚肉のスープ	春巻きの皮 しめじ エリンギ しいたけ 豚ひき肉 春雨 人参 ブロッコリー スパゲティ きゅうり ロースハム 大根 豚肉 わかめ	リンゴジュース お菓子
23 土		肉うどん ゆでたまご カニサラダ フルーツゼリー	うどん 豚肉 かまぼこ 万能ねぎ たまご レタス きゅうり カニフレーク	バナナ お菓子
25 月		いわしの梅煮 添え大根 りんご 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 人参 豚肉 干しいたけ 糸こんにゃく 白菜 油揚げ	元気ヨーグルト お菓子
26 火		豆腐チャンプルー チーズ 果実缶 ちくわサラダ きのことスープ	豆腐 たまご 豚肉 もやし たら 生姜 チーズ キャベツ きゅうり ちくわ 人参 しめじ えのき 玉ねぎ ベーコン	お茶 お菓子
27 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 わかめスープ	ぎょうざの皮 豚ひき肉 キャベツ 長ねぎ たら 生姜 ブロッコリー 春雨 きゅうり ロースハム 木耳 わかめ 白ごま	牛乳 お菓子
28 木		チキンカレー 福神漬け チーズ ほうれん草ともやしのナムル 牛乳 バナナ	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃがいも チーズ ほうれん草 もやし 白ごま	ヤクルト かぼちゃケーキ
29 金		キャベツメンチカツ ブロッコリー 梨 ポテトサラダ みそ汁(なめこ・豆腐・ねぎ)	キャベツメンチカツ(冷) ブロッコリー じゃがいも きゅうり マカロニ 玉ねぎ ソーセージ 人参 なめこ 豆腐 長ねぎ	お茶 お菓子
30 土		焼きそば フルーツゼリー もやしの塩昆布和え たまごスープ	焼きそば麺 豚肉 もやし キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり 塩こんぶ たまご 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。

木々の葉の色が変わり始め、秋の訪れが目に見えてわかるようになってきました。
 少しずつ気温が下がり、朝夕は肌寒く感じる事が多くなってきます。季節の変わり目に体調を
 崩さないためにも、体を温める食事を心がけましょう。黒・赤・オレンジ色の食材や、これから旬を迎える
 れんこんやごぼうといった土の中で成長する野菜には、体を温める栄養素が含まれています。
 毎食摂取するのは難しいと思うので、少しずつ日々の食事に取り入れてみましょう♪

