



のこんだて



2021年度

蛸貝保育園

日	曜日	行事	献立名	主な材料	おやつ
1	金	衣替え 身体測定	から揚げ添野菜 ベーコンとカブのスープ スパゲティーサラダ 果実缶 ふりかけ	鶏肉 しょうが キャベツ ベーコン かぶ 玉ねぎ スパゲティー きゅうり ハム	お茶 お菓子
2	土		野菜タンメン ゆで玉子 ワカメサラダ フルーツゼリー	中華めん キャベツ 人参 きくらげ もやし 卵 ワカメ レタス きゅうり	果物 お菓子
4	月	りんご狩り	赤魚の西京焼き 大根おろし 果実缶 もやし炒め いろいろ豚汁	赤魚の西京焼き(冷) 大根 もやし 人参 油揚げ 豚肉 笹がきごぼう 糸こん 白菜 ねぎ 乾燥豆腐	牛乳 お菓子
5	火	サッカー	三色そぼろ丼 みそ汁(じゃがいも ワカメ) ちくわサラダ 果物	鶏ひき肉 ほうれん草 卵 じゃがいも ワカメ キャベツ ちくわ きゅうり	ソファール お菓子
6	水		手作りぎょうざ チンゲン菜のスープ ミモザサラダ チーズ ゼリー	ひき肉 しょうが にら キャベツ しいたけ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 ベーコン きゅうり 卵 ハム	野菜ジュース お菓子
7	木		きのこのシチュー お茶 バナナ 豚肉とキャベツの中華サラダ	鶏肉 人参 じゃがいも 玉ねぎ しめじ エリンギ キャベツ 豚肉 きゅうり	牛乳 カステラサンド
8	金		イカフライ ブロッコリー 人参グラッセ 根菜のごまみそ炒め みそ汁(もずく 豆腐)	イカフライ ブロッコリー 人参 ごぼう 大根 レンコン しいたけ もずく 豆腐	カルピス お菓子
9	土		肉うどん ゆで玉子 和風サラダ フルーツゼリー	うどん 豚肉 なんと 万能ねぎ 揚げ玉 卵 レタス きゅうり	果物 お菓子
11	月		さばのみそ煮添大根煮 果実缶 ひじきの炒め せんべい汁	さばのみそ煮(冷) 大根 ひじき 人参 さつま揚げ 豚肉 鶏肉 笹がきごぼう 糸こん しいたけ せんべい	牛乳 お菓子
12	火	サッカー	親子煮 みそ汁(小松菜 人参 油揚げ) ツナとキャベツの中華サラダ 果物	鶏肉 人参 玉ねぎ しめじ なんと 卵 小松菜 油揚げ ツナ キャベツ きゅうり	ショア お菓子
13	水	英語	すき焼き風煮 納豆 チーズ カニサラダ みそ汁(大根 油揚げ)	豚肉 白菜 焼き豆腐 糸こん 板ふ ねぎ しいたけ カニチラシ レタス きゅうり 大根 油揚げ	お茶 お菓子
14	木	誕生会	おめでとうランチ(ホットドッグ チョコ 焼きそば ウィンナー ミニグラタン フライドポテト ポトフスープ 梨)	背割れコッパ チョコ 焼きそば(冷) ロングウィンナー ミニグラタン(冷) ポテト キャベツ 人参 玉ねぎ	フルーツサラダ
15	金		ちくわ納豆添キャベツ 五目かきたま汁 ポテトサラダ 果実缶	ちくわ 納豆 青のり キャベツ 卵 人参 しいたけ 玉ねぎ ベーコン じゃがいも きゅうり ソーセージ	フルーツジュース お菓子
16	土		スパゲティーミートソース ミニゼリー キャベツときゅうりの塩昆布和え えのきのスープ	スパゲティー ひき肉 玉ねぎ オレガノ キャベツ きゅうり 塩昆布 えのき ベーコン	果物 お菓子
18	月		さんまの竜田揚げ 果実缶 大豆の五目炒め 大根と豚肉のスープ	さんまの竜田揚げ(冷) 大豆 人参 ごぼう 角こん レンコン 昆布 大根 豚肉 みつば	牛乳 お菓子
19	火	サッカー	マーボー白菜 玉子焼き 果物 ブロッコリー みそ汁(玉ねぎ しめじ 油揚げ)	ひき肉 白菜 マーボーの素 卵 万能ねぎ ブロッコリー 玉ねぎ しめじ 油揚げ	ヤクルト お菓子
20	水		豆腐だんごのケチャップ煮 ゼリー 春雨の中華サラダ きのこのスープ	鶏ひき肉 木綿豆腐 卵 ねぎ 春雨 きゅうり ハム ごま しめじ えのき 玉ねぎ ベーコン	牛乳 お菓子
21	木	避難訓練	チキンカレー 牛乳 福神漬 カニサラダ 果物	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃがいも カニチラシ レタス きゅうり	お茶 さつまいも
22	金	歯科・内科	春巻き ミニトマト チーズ のりの佃煮 コーンサラダ みそ汁(じゃがいも ワカメ)	ひき肉 人参 干しいたけ ピーマン 孟宗竹 春巻きの皮 コーン缶 レタス きゅうり じゃがいも	ソファール お菓子
23	土		五目みそラーメン ゆで玉子 ごぼうサラダ フルーツゼリー	中華めん ひき肉 人参 きくらげ もやし ピーマン 卵 ごぼうサラダ(市)	果物 お菓子
25	月		鮭の塩焼き 大根おろし 果実缶 炒り豆腐 みそ汁(えのき 人参 油揚げ)	鮭の塩焼き(冷) 大根 鶏ひき肉 人参 笹がきごぼう 卵 ちくわ 木綿豆腐 しいたけ えのき 油揚げ	牛乳 お菓子
26	火	サッカー	貝だくさん玉子焼き 果物 ふりかけ すき昆布の炒め煮 みそ汁(白菜 油揚げ)	卵 ひき肉 玉ねぎ 人参 干しいたけ すき昆布 糸こん さつま揚げ 白菜 油揚げ	りんごジュース お菓子
27	水	英語	豚バラ大根煮 豆腐のスープ 春雨サラダ のりの佃煮 果物	豚肉 大根 木綿豆腐 人参 白菜 ベーコン 春雨 きゅうり ハム	ミルージュ お菓子
28	木		キーマカレー 牛乳 福神漬 玉子サラダ 果物	ひき肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 卵 レタス きゅうり ハム	お茶 たこ焼き
29	金		とり天 ブロッコリー チーズ 小松菜ともやしのナムル みそ汁(しめじ 人参 油揚げ)	鶏肉 天ぷら粉 ブロッコリー 小松菜 もやし しめじ 人参 油揚げ	飲むヨーグルト お菓子
30	土		カレーうどん ゆで玉子 豆腐サラダ フルーツゼリー	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 万能ねぎ 卵 木綿豆腐 レタス きゅうり ハム	果物 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。

今の季節は、さんま、きのこ、りんご、栗などおいしい食材がたくさん出回っています。中でもきのこは、食物繊維が豊富で腸内環境を整える働きがあり、免疫を高め、風邪を予防する効果があります。炒め物や汁物、炊き込みご飯など、いろいろな料理に加えて食べてみてください♪





