



# 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	月	赤魚の西京焼き 大根おろし りんご 大豆の五目炒め みそ汁(豆腐・わかめ・ねぎ)	赤魚の西京焼き(冷) 大根 大豆 ごぼう 人参 こんにゃく れんこん 豆腐 わかめ 万能ねぎ	牛乳 お菓子
2	火	ほうれん草とベーコンのキッシュ トマト 春雨サラダ えのきスープ 果実缶	たまご ほうれん草 ベーコン 牛乳 生クリーム 粉チーズ トマト 春雨 きゅうり ロースハム えのき 玉ねぎ 人参	野菜ジュース お菓子
4	木	ハヤシライス 福神漬け チーズ もやしともずくのナムル 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 もやし もずく きゅうり 白ごま	お茶 さつまいも蒸しパン
5	金	ちくわ納豆磯辺揚げ ブロッコリー 梨 さつまいもとチーズのサラダ みそ汁(大根・人参・油揚げ)	ちくわ 納豆 天ぷら粉 青のり ブロッコリー さつまいも きゅうり チーズ 大根 人参 油揚げ	ソファール お菓子
6	土	カレーうどん ゆでたまご わかめサラダ 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 レタス きゅうり わかめ	バナナ お菓子
8	月	さんまの生姜煮 添え大根 果実缶 ひじきと野菜の白和え みそ汁(なめこ・ねぎ)	さんまの生姜煮(冷) 大根 ひじき 人参 干しいたけ ほうれん草 豆腐 白ごま なめこ 長ねぎ	お茶 お菓子
9	火	親子煮 チーズ りんご 大根サラダ えのきスープ	鶏肉 たまご 玉ねぎ しめじ 人参 グリンピース チーズ 大根 きゅうり ロースハム えのき ベーコン	牛乳 お菓子
10	水	枝豆ひじきの鶏だんご ブロッコリー フルーツゼリー ほうれん草のごまマヨ和え みそ汁(もずく・豆腐)	鶏ひき肉 はんぺん 枝豆(冷) ひじき ブロッコリー ほうれん草 人参 ツナ 白ごま もずく 豆腐	飲むヨーグルト お菓子
11	木	お誕生会 栗ご飯 照り焼きチキン ブロッコリー 茶わん蒸し 田舎汁 ぶどうゼリー	白米 鶏肉 ごぼう 人参 干しいたけ 油揚げ 照り焼きチキン(冷) たまご ほうれん草 かまぼこ ブロッコリー かぼちゃ 大根 豚肉 豆腐 長ねぎ	牛乳 丸ごとバナナ
12	金	とり天 添え野菜 パナナ 大根とわかめのサラダ 五目かきたま汁	鶏肉 生姜 天ぷら粉 キャベツ 大根 わかめ ツナ たまご 人参 干しいたけ 豆腐	お茶 お菓子
13	土	チャーシューラーメン ゆでたまご もやしときゅうりの塩昆布和え フルーツゼリー	生中華麺 焼き豚(冷) 味付けメンマ なると 万能ねぎ たまご もやし きゅうり 塩こんぶ	バナナ お菓子
15	月	七五三 白身魚フライ 添え野菜 梨 和風マカロニサラダ みそ汁(えのき・人参・油揚げ)	白身魚フライ(冷) キャベツ トマト マカロニ きゅうり ロースハム かつお節 えのき 人参 油揚げ	ミルージュ お菓子
16	火	避難訓練 ベーコンエッグ ブロッコリー トマト チーズ 豚肉と春雨の甘辛炒め 大根スープ バナナ	たまご ベーコン ブロッコリー トマト 豚肉 春雨 人参 たら 玉ねぎ 大根 万能ねぎ	お茶 お菓子
17	水	筑前煮 納豆 りんご 白菜のツナサラダ みそ汁(玉ねぎ・人参・わかめ)	鶏肉 里芋 人参 たけのこ 干しいたけ ごぼう こんにゃく れんこん 白菜 きゅうり ツナ 玉ねぎ わかめ	ジョア お菓子
18	木	きのこシチュー チーズ 小松菜の塩昆布和え お茶 バナナ	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃがいも しめじ エリンギ チーズ 小松菜 もやし 塩昆布	牛乳 カステラサンド
19	金	ヒレカツ 添え野菜 トマト 果実缶 ほうれん草ともやしのナムル ポトフスープ	ヒレカツ(冷) キャベツ トマト ほうれん草 もやし 白ごま ウインナー 人参 玉ねぎ じゃがいも	リンゴジュース お菓子
20	土	きのこあんかけうどん ゆでたまご 豆腐サラダ フルーツゼリー	うどん しめじ えのき しいたけ 人参 豚肉 万能ねぎ たまご レタス きゅうり ロースハム 豆腐	バナナ お菓子
22	月	さばの味噌煮 添え大根 りんご ひじきの炒め煮 みそ汁(鮭・ねぎ)	さばの味噌煮(冷) 大根 ひじき 人参 豚肉 糸こんにゃく 干しいたけ 枝豆(冷) 棒麩 長ねぎ	ヤクルト お菓子
24	水	十和田バラ焼き 果実缶 ほうれん草のごま和え わかめとしめじのスープ	味付け豚バラ肉 玉ねぎ 焼き肉のたれ 白ごま ほうれん草 わかめ しめじ たまご	牛乳 お菓子
25	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	鶏肉 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	お茶 ヨーグルトケーキ
26	金	ハムチーズフライ ブロッコリー 梨 かぼちゃサラダ みそ汁(キャベツ・人参・油揚げ)	角ハム チーズ たまご パン粉 ブロッコリー かぼちゃ(冷) きゅうり キャベツ 人参 油揚げ	牛乳 お菓子
27	土	ワンタン麺 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 ワンタン(冷) 味付けメンマ 長ねぎ なると たまご もやし きゅうり わかめ	バナナ お菓子
29	月	赤魚の煮付け 添え野菜 果実缶 すき昆布の炒め煮 みそ汁(豆腐・たまご・ねぎ)	赤魚(冷) 生姜 ほうれん草 すき昆布 人参 干しいたけ 糸こんにゃく 豚肉 豆腐 たまご 万能ねぎ	牛乳 お菓子
30	火	麻婆豆腐 チーズ りんご かに入り厚焼き玉子 キャベツスープ	豆腐 豚ひき肉 長ねぎ 生姜 甜麺醬 万能ねぎ チーズ たまご カニフレーク キャベツ 玉ねぎ 人参 ベーコン	フルーツジュース 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。

日に日に秋が深まり、昼夜の寒暖の差に少しずつ冬の訪れを感じるようになりました。  
 風邪に加え、インフルエンザやノロウイルス等の感染症が流行してくる季節になります。  
 菌やウイルスに負けない体づくりのためには、たんぱく質、ビタミンC、ビタミンAを積極的に摂取し、  
 十分な睡眠と適度な運動を心がけましょう。また、太陽にあたることで体内で生成される  
 ビタミンDが不足すると、感染症にかかるだけでなく、ほかの病気にもかかりやすくなるので、  
 天気の良い日は外に出て日光を浴びるようにしましょう。

