



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月	身体測定	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	お茶 お菓子
2火	サッカー	パスタオムレツ トマト 春雨サラダ えのきスープ 果実缶	スパゲティ 卵 ベーコン 玉ねぎ パプリカ 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
3水	文化の日			
4木		ハヤシライス 福神漬 チーズ もやし小松菜のナムル 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 小松菜 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	ソフール お菓子
6土		カレーうどん ゆで玉子 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 卵 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	サッカー	親子煮 チーズ りんご 大根サラダ えのきスープ	鶏肉 卵 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	英語	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	誕生会	おめでどうランチ(栗ご飯 照り焼きチキン添野菜 ブロッコリー 茶わん蒸し 田舎汁 ぶどうゼリー)	白米 栗 鶏肉 ごぼう 人参 干しいたけ 油揚げ 照り焼きチキン(冷) 卵 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		ヒレカツ添野菜 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 ウィナー 人参 玉ねぎ じゃがいも	リンゴジュース お菓子
13土		チャーシューラーメン ゆで玉子 もやしときゅうりの塩昆布和え フルーツゼリー	中華麺 焼き豚(冷) 味付けメンマ なると 万能ねぎ 卵 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	サッカー	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	卵 ベーコン ブロッコリー トマト 豚肉 春雨 人参 なら 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		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 卵 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
20土		天ぷらうどん ゆで玉子 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 万能ねぎ 卵 レタス きゅうり ロースハム 豆腐	バナナ お菓子
22月		さばの味噌煮添大根 りんご ひじきの炒め煮 みそ汁(麩・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
23火	勤労感謝の日			
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 卵	牛乳 お菓子
25木		エッグカレー 福神漬 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 卵 チーズ スパゲティ きゅうり ロースハム	お茶 ミニたい焼き
26金		エビフライ添野菜 バナナ 大根とわかめのサラダ 五目かきたま汁	エビフライ(冷) キャベツ 大根 わかめ ツナ 卵 人参 干しいたけ 豆腐	お茶 お菓子
27土		ワンタン麺 ゆで玉子 もやしとわかめの青じそサラダ フルーツゼリー	中華麺 ワンタン(冷) 味付けメンマ 長ねぎ なると 卵 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・玉子・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 卵 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 甜麺醤 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。
 一段と日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。風邪を引いたり
 体調を崩すことが増えてくるこの季節なので、栄養のバランスを考えた食事や適度な運動、
 十分な睡眠等、規則正しい生活を心掛けて免疫力を高めましょう。
 秋の味覚の「きのこ」には、腸内環境を整え免疫力を上げてくれる食物繊維が含まれています



