



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
12/31~1/3 冬季休園				
4	火	擬製豆腐 ブロッコリー チーズ みかん もやしともずくのナムル みそ汁(しめじ・わかめ・油揚げ)	たまご 豆腐 鶏ひき肉 人参 ほうれん草 干しいたけ ブロッコリー チーズ もやし もずく きゅうり 白ごま しめじ わかめ 油揚げ	お茶 お菓子
5	水	デミグラスハンバーグ ブロッコリー 人参グラッセ 春雨サラダ えのきスープ 果実缶	豚肉 玉ねぎ たまご ブロッコリー 人参 春雨 きゅうり ロースハム えのき ベーコン	牛乳 お菓子
6	木	ハヤシライス 福神漬け チーズ 白菜のツナサラダ 牛乳 パナナ	豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも グリンピース チーズ 白菜 きゅうり ツナ	フルーツジュース カステラサンド
7	金	エビフライ 添え野菜 りんご 和風マカロニサラダ みそ汁(大根・なめこ・ねぎ)	エビフライ(冷) キャベツ マカロニ きゅうり ロースハム かつお節 大根 なめこ 万能ねぎ	お茶 お菓子
8	土	焼きそば フルーツゼリー ハムサラダ 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 レタス きゅうり ロースハム たまご わかめ	バナナ お菓子
11	火	麻婆大根 チーズ 果実缶 ツナ入り厚焼き玉子 キャベツスープ	大根 豚ひき肉 長ねぎ 生姜 甜麺醬 万能ねぎ チーズ たまご ツナ キャベツ 人参 玉ねぎ ベーコン	ソフール お菓子
12	水	筑前煮 りんご 小松菜の塩昆布和え みそ汁(麩・ねぎ)	鶏肉 里芋 人参 たけのこ ごぼう れんこん こんにゃく 干しいたけ 小松菜 もやし 塩こんぶ 棒麩 長ねぎ	お茶 お菓子
13	木	お誕生会 五目あなかけラーメン ゆでたまご シュウマイ ブロッコリー 温州みかんゼリー	茹で中華麺 豚肉 白菜 人参 たけのこ 木耳 なると たまご シュウマイ(冷) ブロッコリー	牛乳 ワッフル(メープル)
14	金	味噌カツ 添え野菜 パナナ 大根とわかめのサラダ みそ汁(もずく・豆腐・ねぎ)	ヒレカツ(冷) キャベツ 大根 わかめ ツナ ポン酢 もずく 豆腐 万能ねぎ	ヤクルト お菓子
15	土	ミートソーススパゲティ フルーツゼリー もやしの中華サラダ わかめスープ	スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ オレガノ もやし きゅうり ロースハム わかめ 白ごま	バナナ お菓子
17	月	さんまの生姜煮 添え大根 みかん ひじきの炒め煮 みそ汁(じゃがいも・わかめ)	さんまの生姜煮(冷) 大根 ひじき 人参 豚肉 干しいたけ 糸こんにゃく 枝豆(冷) じゃがいも わかめ	牛乳 お菓子
18	火	親子煮 チーズ フルーツゼリー ほうれん草ともやしのナムル もずくスープ	たまご 鶏肉 玉ねぎ しめじ 人参 グリンピース チーズ ほうれん草 もやし 白ごま もずく 万能ねぎ	ジョア お菓子
19	水	肉じゃが 納豆 果実缶 ほうれん草のごま和え みそ汁(豆腐・わかめ・油揚げ)	豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく ほうれん草 白ごま 豆腐 わかめ 油揚げ	お茶 お菓子
20	木	避難訓練 枝豆シチュー チーズ 春雨とカニの中華炒め お茶 パナナ	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 枝豆(冷) チーズ 春雨 カニフレーク ビーマン 長ねぎ 白菜 木耳	牛乳 チーズパン
21	金	ちくわ納豆磯辺揚げ ブロッコリー りんご さつまいもとチーズのサラダ 五目かきたま汁	ちくわ 納豆 青のり 天ぷら粉 ブロッコリー さつまいも きゅうり チーズ たまご 人参 干しいたけ 豆腐 わかめ	リンゴジュース お菓子
22	土	肉うどん ゆでたまご わかめサラダ フルーツゼリー	うどん 豚肉 かまぼこ 万能ねぎ たまご レタス きゅうり わかめ	バナナ お菓子
24	月	赤魚の西京焼き 大根おろし 果実缶 すき昆布の炒め煮 いわしのつみれ汁	赤魚の西京焼き(冷) 大根 すき昆布 人参 豚肉 糸こんにゃく 干しいたけ つみれ(冷) 長ねぎ ごぼう	飲むヨーグルト お菓子
25	火	ベーコンエッグ 添え野菜 チーズ りんご 豚肉と春雨の甘辛炒め 大根スープ	たまご ベーコン キャベツ チーズ 豚肉 春雨 人参 玉ねぎ なら 大根 万能ねぎ	お茶 お菓子
26	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(豆腐・たまご・ねぎ)	鶏ひき肉 はんぺん 枝豆 ひじき ブロッコリー ほうれん草 人参 ツナ 豆腐 たまご 万能ねぎ	牛乳 お菓子
27	木	手キンカレー 福神漬け チーズ スパゲティサラダ 牛乳 パナナ	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃがいも チーズ スパゲティ きゅうり ロースハム	野菜ジュース ジャム&マーガリン
28	金	キャベツメンチカツ ブロッコリー みかん ポテトサラダ わかめとしめじのスープ	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 人参 ソーセージ マカロニ 玉ねぎ たまご しめじ わかめ	牛乳 お菓子
29	土	チャーシューラーメン ゆでたまご もやしの塩昆布和え フルーツゼリー	生中華麺 焼き豚 味付けメンマ なると たまご 万能ねぎ もやし きゅうり 塩こんぶ	バナナ お菓子
31	月	白身魚フライ 添え野菜 りんご ひじきと野菜の白和え みそ汁(えのき・人参・油揚げ)	白身魚フライ(冷) キャベツ ひじき 人参 豆腐 ほうれん草 干しいたけ 白ごま えのき 油揚げ	ミルージュ 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。

あけましておめでとうございます。

厳しい寒さが続く中、年末年始の豪華な料理や不規則な生活で、胃腸が弱っていませんか？

7日は「尽日(じんじつ)の節句」と呼ばれ、疲れた胃腸を労わるために七草がゆを食べるといわれています。

春の七草「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・すずな・すずしろ・ほとけのざ」は強くせ等がないので、七草がゆのほかに玉子焼きに入れたり、かき揚げにしたりと様々な料理に使うことができます。最近では、七草がセットになって使いやすく販売されていることも多いので、見つけた際にはぜひ七草料理を作ってみてください♪

