



APRIL 4月

のこんだて



2022年度

大野保育園

日曜日	行事	献立名	主な材料	おやつ
1 金	始業式	味噌カツ 添え野菜 オレンジ 和風マカロニサラダ いわしのつみれ汁	ヒレカツ(冷) キャベツ マカロニ ほうれん草 かつお節 つみれ(冷) 大根 人参 ごぼう 長ねぎ	牛乳 お菓子
2 土		焼きそば フルーツゼリー たまごサラダ わかめスープ	焼きそば麺 豚肉 キャベツ もやし 人参 玉ねぎ レタス きゅうり ロースハム たまご わかめ 白ごま	バナナ お菓子
4 月		赤魚の西京焼き 大根おろし パナナ すき昆布の炒め煮 みそ汁(豆腐・なめこ・ねぎ)	赤魚の西京焼き(冷) 大根 すき昆布 豚肉 人参 干しいたけ 糸こんにゃく 豆腐 なめこ 万能ねぎ	牛乳 お菓子
5 火		中華オムレツ ブロッコリー チーズ ちくわサラダ オニオンスープ 果実缶	たまご 豚ひき肉 たら たけのこ しいたけ 人参 ブロッコリー キャベツ きゅうり ちくわ 玉ねぎ ベーコン	ヤクルト お菓子
6 水		豚肉の厚揚げ巻き ブロッコリー オレンジ もやしともずくのナムル 豆苗とたまごのスープ	豚肉 生揚げ ブロッコリー もやし もずく きゅうり 人参 白ごま 豆苗 たまご	牛乳 お菓子
7 木		枝豆シチュー チーズ 豚肉と春雨の甘草炒め 牛乳 パナナ	鶏もも肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 枝豆(冷) チーズ 豚肉 春雨 たら	飲むヨーグルト ジャム&マーガリン
8 金		とり天 ブロッコリー キウイ さつまいもとチーズのサラダ みそ汁(厚揚げ・野菜)	鶏肉 生姜 ブロッコリー さつまいも チーズ きゅうり 厚揚げ えのき 人参 ごぼう 長ねぎ	牛乳 お菓子
9 土	入園式	お弁当 オレンジジュース		
11 月		いわしの梅煮 添え大根 果実缶 ひじきと野菜の白和え みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ・わかめ)	いわしの梅煮(冷) 大根 豆腐 ひじき 人参 干しいたけ ほうれん草 じゃがいも 玉ねぎ わかめ	元気ヨーグルト お菓子
12 火		麻婆春雨 チーズ オレンジ 卵豆腐 きのこスープ	春雨 豚ひき肉 白菜 人参 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	牛乳 お菓子
13 水		照焼きチキン 添え野菜 キウイ スパゲティサラダ みそ汁(えのき・人参・油揚げ)	照焼きチキン(冷) レタス スパゲティ きゅうり ロースハム えのき 人参 油揚げ	牛乳 お菓子
14 木	お誕生会	ピラフ 手作りハンバーグ ブロッコリー 人参グラッセ フライドポテト キャベツとたまごのスープ ももゼリー	白米 ピラフの素 豚ひき肉 玉ねぎ たまご ブロッコリー 人参 フライドポテト(冷) キャベツ ベーコン	牛乳 ココアドック
15 金		春巻き 添え野菜 ミニトマト 大根サラダ ポテトスープ パナナ	春巻き(冷) キャベツ ミニトマト 大根 きゅうり ロースハム じゃがいも 玉ねぎ 人参 ベーコン	フルーツジュース お菓子
16 土		肉うどん ゆでたまご もやしの塩昆布和え フルーツゼリー	うどん 豚肉 かまぼこ 万能ねぎ たまご もやし きゅうり 塩こんぶ	バナナ お菓子
18 月		さばの照焼き 大根おろし オレンジ 炒り豆腐 みそ汁(キャベツ・人参・油揚げ)	さばの照焼き(冷) 大根 たまご 豆腐 ちくわ 豚ひき肉 人参 干しいたけ ごぼう キャベツ 油揚げ	牛乳 お菓子
19 火		親子煮 チーズ フルーツゼリー 大根とわかめのサラダ みそ汁(もずく・豆腐・ねぎ)	たまご 鶏肉 玉ねぎ しめじ 人参 グリンピース 大根 わかめ ツナ ポン酢 もずく 豆腐 万能ねぎ	牛乳 お菓子
20 水		枝豆ひじきの鶏だんご ブロッコリー 小松菜の塩昆布和え 白菜スープ 果実缶	鶏ひき肉 はんぺん 枝豆(冷) ひじき ブロッコリー 小松菜 もやし 塩こんぶ 白菜 人参 ベーコン	牛乳 お菓子
21 木	避難訓練	ほうれん草カレー チーズ 春雨サラダ 牛乳 パナナ	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃがいも ほうれん草 チーズ 春雨 きゅうり ロースハム	野菜ジュース イギリストースト
22 金		ハムチーズフライ ブロッコリー オレンジ ポテトサラダ 大根と豚肉のスープ	角ハム チーズ たまご パン粉 ブロッコリー じゃがいも 人参 きゅうり 玉ねぎ マカロニ ソーセージ 大根 豚肉 わかめ	牛乳 お菓子
23 土		野菜タンメン ゆでたまご カニサラダ フルーツゼリー	生中華麺 豚肉 キャベツ 人参 もやし なると 木耳 たまご レタス きゅうり カニフレーク	バナナ お菓子
25 月		鮭の塩焼き 大根おろし キウイ 切り干し大根のうま塩和え みそ汁(きのこ・人参・わかめ)	鮭の塩焼き(冷) 大根 切り干し大根 万能ねぎ ツナ しめじ えのき 人参 わかめ	ジョア お菓子
26 火		かに玉あんかけ チーズ パナナ 春雨の中華サラダ キャベツスープ	たまご カニフレーク 長ねぎ 干しいたけ グリンピース チーズ 春雨 きゅうり ロースハム 木耳 キャベツ 玉ねぎ 人参 ベーコン	牛乳 お菓子
27 水		十和田バラ焼き オレンジ ほうれん草のごまマヨ和え 大根スープ	味付け豚バラ肉 玉ねぎ 焼き肉のたれ ほうれん草 人参 ツナ 白ごま 大根 ベーコン 万能ねぎ	リンゴジュース お菓子
28 木		ハヤシライス チーズ 白菜のツナサラダ 牛乳 パナナ	豚肉 玉ねぎ しめじ グリンピース チーズ 白菜 きゅうり ツナ	牛乳 ハムチーズ煎パン
30 土		ジャージャー麺 ゆでたまご もやしの青じそサラダ フルーツゼリー	生中華麺 豚ひき肉 たけのこ 長ねぎ 生姜 きゅうり たまご もやし ロースハム 青じそドレッシング	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。

ご入園、ご進級おめでとうございます☆

やわらかな春の日差しの中、新年度が始まりましたね。

新生活が始まり、慌ただしい日々が続くことで生活リズムが崩れやすくなるので、毎日朝ご飯をしっかりと食べて、乱れた体内時計をリセットさせましょう!!朝食にたんぱく質を取り入れると、基礎代謝量が上がり免疫力が高まるので、ご飯やパンと共にたまご料理やソーセージ、チーズなどを摂ることをおすすめします♪

