5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
2	月		さばの味噌煮　添え大根　キウイ ひじきの炒め煮　みそ汁(キャベツ・人参・油揚げ)	さばの味噌煮(冷)　大根　ひじき　人参　豚肉 糸こんにゃく　干ししいたけ　キャベツ　油揚げ	ヤクルト お菓子
6	金		はんぺんツナマヨフライ　ブロッコリー　果実缶 かぼちゃとチーズのサラダ　えのきスープ	はんぺんツナマヨフライ(冷)　ブロッコリー　かぼちゃ(冷) きゅうり　チーズ　えのき　玉ねぎ　人参　ベーコン	牛乳 お菓子
7	土		きつねうどん　ゆでたまご ハムサラダ　フルーツゼリー	うどん　味付け油揚げ　かまぼこ　万能ねぎ たまご　レタス　きゅうり　ロースハム	バナナ お菓子
9	月		白身魚フライ　添え野菜　オレンジ ほうれん草のごま和え　豚汁	白身魚フライ(冷)　キャベツ　ほうれん草　白ごま　豚肉 大根　人参　ごぼう　糸こんにゃく　しいたけ　長ねぎ	ソフール お菓子
10	火	総合避難訓練	麻婆豆腐　チーズ　フルーツゼリー ツナ入り厚焼き玉子　オニオンスープ	豆腐　豚ひき肉　長ねぎ　生姜　甜麺醤　万能ねぎ チーズ　たまご　ツナ　玉ねぎ　人参　ベーコン	牛乳 お菓子
11	水		筑前煮　納豆　キウイ ほうれん草ともやしのナムル　みそ汁(豆腐・わかめ・油揚げ)	鶏肉　里芋　人参　れんこん　ごぼう　たけのこ　こんにゃく 干ししいたけ　ほうれん草　もやし　白ごま　豆腐　わかめ　油揚げ	野菜ジュース お菓子
12	木	お誕生会	サンドイッチ(たまご・ハムチーズ・チョコ)　ブロッコリー ミートボール ミニトマト ポトフスープ こどもの日ゼリー	食パン たまご チョコクリーム ロースハム チーズ きゅうり ブロッコリー ミートボール ミニトマト 人参 じゃがいも 玉ねぎ キャベツ ウインナー	牛乳 いちごクレープ
13	金		キャベツメンチカツ(冷)　ブロッコリー　バナナ ミモザサラダ　みそ汁(さつまいも・玉ねぎ)	キャベツメンチカツ(冷)　ブロッコリー　マカロニ きゅうり　ロースハム　たまご　さつまいも　玉ねぎ	牛乳 お菓子
14	土		ミートソーススパゲティ　もやしの中華サラダ たまごスープ　フルーツゼリー	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　たまご　わかめ	バナナ お菓子
16	月		さんまの生姜煮　添え野菜　果実缶 すき昆布の炒め煮　みそ汁(たまご・豆腐・ねぎ)	さんまの生姜煮(冷)　ほうれん草　すき昆布　豚肉　人参 糸こんにゃく　干ししいたけ　たまご　豆腐　万能ねぎ	牛乳 お菓子
17	火		ベーコンエッグ　添え野菜　トマト　チーズ　フルーツゼリー 豚肉と春雨のねぎ塩炒め　わかめスープ	たまご　ベーコン　キャベツ　トマト　チーズ　豚肉 春雨　木耳　長ねぎ　人参　わかめ　白ごま	ミルージュ お菓子
18	水		肉じゃが　海苔の佃煮　オレンジ ブロッコリーサラダ　みそ汁(大根・なめこ・ねぎ)	豚肉　じゃがいも　人参　玉ねぎ　糸こんにゃく 絹さや　ブロッコリー　ツナ　大根　なめこ　長ねぎ	牛乳 お菓子
19	木		キャベツシチュー　チーズ もやしともずくのナムル　牛乳　バナナ	鶏肉　人参　玉ねぎ　じゃがいも　キャベツ チーズ　もやし　もずく　きゅうり　白ごま	フルーツジュース いちごスペシャル
20	金		鶏のから揚げ　ブロッコリー　オレンジ 春雨サラダ　大根と豚肉のスープ	鶏肉　生姜　りんご　ブロッコリー　春雨　きゅうり ロースハム　大根　人参　豚肉　わかめ	牛乳 お菓子
21	土		味噌ラーメン　ゆでたまご わかめサラダ　フルーツゼリー	生中華麺　焼き豚(冷)　味付けメンマ　コーン缶 万能ねぎ　たまご　レタス　きゅうり　わかめ	バナナ お菓子
23	月		さばの塩焼き　大根おろし　キウイ 切り干し大根の煮物　みそ汁(えのき・玉ねぎ・人参)	さばの塩焼き(冷)　大根　切り干し大根　人参 干ししいたけ　油揚げ　えのき　玉ねぎ	牛乳 お菓子
24	火		擬製豆腐　ブロッコリー　チーズ　バナナ スパゲティサラダ　きのこスープ	たまご　豆腐　鶏ひき肉　人参　ほうれん草　干ししいたけ　ブロッコリー　チーズ スパゲティ　きゅうり　ロースハム　えのき　しめじ　玉ねぎ　ベーコン	元気ヨーグルト お菓子
25	水		豚肉のピカタ　ブロッコリー　果実缶 ほうれん草のごまマヨ和え　五目かきたま汁	豚肉　たまご　パセリ　粉チーズ　ブロッコリー　ほうれん草 人参　ツナ　白ごま　豆腐　干ししいたけ　わかめ	牛乳 お菓子
26	木		チキンカレー　チーズ 大根とわかめのサラダ　牛乳　バナナ	鶏肉　人参　玉ねぎ　じゃがいも　チーズ 大根　わかめ　ツナ　ポン酢	飲むヨーグルト ホットケーキ
27	金		ちくわ納豆磯辺揚げ　添え野菜　オレンジ 小松菜のしらす和え　みそ汁(厚揚げ・野菜)	ちくわ　納豆(冷)　青のり　天ぷら粉　キャベツ 小松菜　しらす　厚揚げ　えのき　人参　ごぼう　長ねぎ	牛乳 お菓子
28	土		きのこあんかけうどん　ゆでたまご もやしの塩昆布和え　フルーツゼリー	うどん　しめじ　えのき　しいたけ　人参　豚肉 万能ねぎ　たまご　もやし　きゅうり　塩こんぶ	バナナ お菓子
30	月		赤魚の煮付け　添え野菜　果実缶 炒り豆腐　みそ汁(もずく・ねぎ)	赤魚(冷)　生姜　ほうれん草　たまご　豆腐　豚ひき肉 人参　干ししいたけ　ちくわ　ごぼう　もずく　万能ねぎ	ジョア お菓子
31	火		三色そぼろ丼　チーズ　キウイ 春雨の中華サラダ　キャベツスープ	鶏ひき肉　生姜　たまご　ほうれん草　人参　チーズ 春雨　きゅうり　ロースハム　木耳　キャベツ　玉ねぎ　ベーコン	牛乳 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。

新年度が始まり、あっという間に1か月が過ぎました。
まだまだ感染症や花粉症に悩まされる日々は続きますが、温かくさわやかな季節となり、
1日通して過ごしやすいと感じる日が増えてきましたね❀
まだ暑さを感じる日は少ないかもしれませんが、マスク生活で口呼吸になりがちになることで
知らないうちに体の水分は奪われていきます。乾燥は様々な菌が好む環境なので、
のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給を心がけて、体が乾かないようにしましょう。