



献立表

令和3年度

小浜保育園

日	曜日	献立名	主材料名	おやつ	
1	木	オムレツ 魚肉ソーセージ ツナとコーンのサラダ すり身汁	挽肉 人参 玉ねぎ 卵 ビーマン ツナ缶 とりごぼりすり身 コーン にとら	お菓子	
2	金	竹輪の竜田揚げ 煮豆 キャベツのベーコン炒め ほうれん草汁	竹輪 煮豆 ほうれん草 人参 ベーコン 大揚げ 天ぷら粉 卵 キャベツ	お菓子 牛乳	
3	土	チキンカレー フレンチサラダ カルピス	鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ レタス トマト パーモントカレー きゅうり ドレッシング	お菓子	
4	日	休 日			
5	月	きつねうどん パナナ	鶏肉 うどん ナルト 出し昆布 卵 ほうれん草 長ネギ 大揚げ	お菓子 牛乳	
6	火	ハンバーグ สปาゲッティナポリタン 野菜付合せ オニオンスープ	挽肉 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 牛乳 卵 パン粉 ケチャップ สปาゲッティ レタス	お菓子 カルピス	
7	水	コーンシチュー パナナ付合せ 野菜ジュース	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ クリームシチューの素 人参 牛乳	お菓子 牛乳	
8	木	さつま芋のレモン煮 肉ギョーザ きんぴらごぼう キャベツ汁	豚肉 さつま芋 レモン 人参 大揚げ ごぼう 肉ギョーザ キャベツ 大揚げ	お菓子 ヤクルト	
9	金	さばの味噌煮 かぼちゃの甘煮 野菜付合せ 鶏肉と青梗菜のスープ	さばの缶詰 かぼちゃ レタス きゅうり 鶏肉 青梗菜 コンソメ	ホット ケーキ 牛乳	
10	土	エッグカレー ツナサラダ カルピス	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ パーモントカレー 卵 福神漬	お菓子	
11	日	休 日			
12	月	和風きのこの醤油パスタ、いちご 鶏肉と青梗菜のスープ	鶏肉 青梗菜 コンソメ しめじ ほうれん草 パスタ	お菓子 牛乳	
13	火	鶏の唐揚げ たまご豆腐 温野菜 スープスパゲッティ	鶏肉 生姜 卵 人参 ブロッコリー 玉ねぎ わかめ コンソメ レタス 片栗粉 สปาゲッティ	お菓子 カルピス	
14	水	エビグラタン パナナ 牛乳	玉ねぎ ホワイトソース エビ パルメザン 牛乳 マカロニ ベーコン	お菓子	
15	木	肉じゃが 卵焼き 納豆 すり身汁	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 卵 すり身 にとら	お菓子 ヨーグルト	
16	金	メンチカツ สปาゲッティナポリタン 野菜付合せ じゃが芋汁	挽肉 人参 玉ねぎ キャベツ สปาゲッティ レタス 牛乳 パン粉 ケチャップ じゃが芋 長ねぎ	お菓子 牛乳	
17	土	ハヤシライス トマトサラダ カルピス	玉ねぎ レタス きゅうり ドレッシング トマト ツナ 缶 ハヤシルウ 牛ロース肉	お菓子	
18	日	休 日			
19	月	親子にゆうめん 棒棒鶏サラダ りんご	素麺 卵 長ねぎ 鶏もも肉 にんべんのたれ	かぼちゃの ホットケーキ 牛乳	
20	火	焼肉 ス克蘭ブルエッグ 野菜付合せ 白菜とわかめ汁	牛肉 焼肉のたれ キャベツ 卵 レタス 豆腐 きゅうり トマト わかめ 大揚げ	お菓子 カルピス	
21	水	かぼちゃコロッケ ハム コールスローサラダ かき玉スープ	ハム かぼちゃ 卵 コーン缶詰 マヨネーズ コンソメ キャベツ パン粉 薄力粉 玉ねぎ	お菓子 牛乳	
22	木	八宝菜 魚肉ソーセージ 枝豆 大根汁	豚肉 人参 ビーマン 玉ねぎ 竹の子 白菜 ソーセージ 椎茸 シーフードミックス 枝豆 片栗粉 大根	お菓子 フルーツゼリー	
23	金	焼魚 切干大根 ウィンナー付合せ わかめ汁	紅鮭 切干大根 人参 ウィンナー わかめ 豆腐	お菓子 牛乳	
24	土	カレーライス コーンサラダ カルピス	じゃが芋 人参 玉ねぎ パーモントカレー 豚肉 コーン缶詰 レタス トマト きゅうり ドレッシング	お菓子	
25	日	休 日			
26	月	豚焼きそば ゆで卵 みかんの缶詰 わかめスープ	豚肉 焼きそば 人参 ビーマン 玉ねぎ 卵 キャベツ 刻みのり	お菓子 牛乳	
27	火	(4月のお誕生会) 五目ごはん 春雨サラダ 一口とんかつ ミニトマト ス克蘭ブルエッグ キャベツとベーコンのスープ	緑豆春雨 きゅうり ハム マヨネーズ とんかつ ミニトマト 卵 キャベツ ベーコン	ロール ケーキ カルピス	
28	水	野菜たっぷりクラムチャウダー パナナ 野菜ジュース	じゃが芋 人参 玉葱 ベーコン コーン 卵 パター 牛乳	お菓子 牛乳	
29	木	昭 和 の 日			
30	金	エビフライ 野菜ソテー 笹蒲鉾付合せ かき玉汁	エビフライ もやし 人参 ビーマン 大天 笹蒲鉾 卵 玉ねぎ	お菓子 牛乳	

～♪ 励ましながら楽しい食事を♪～

毎日の食事、子どもには沢山食べて欲しいですね。でも食事に集中できず遊んでしまったり、なかなか箸が進まない事もあるかもしれません。そんな時は、「ちゃんと食べなさい」と注意ばかりしてしまうと子どもにとっては食事の時間が苦痛になり、かえって食欲をなくしてしまう事があります。強制せず励ましたり、苦手な物を食べられた時にはほめるようにして食事の時間が楽しくなるような雰囲気づくりを心掛けていきたいですね。

