

令和
3年度



献立表



社会福祉法人 徳誠福祉会
小浜保育園

| 日 | 曜日 | 献立名 | 主材料名 | おやつ |
|----|----|---|---|-------------------------|
| 1 | 土 | コーンカレー ツナサラダ カルピス | 豚肉 ジャが芋 人参 玉ねぎ パーモントカレー コーン缶 ツナ缶 レタス きゅうり | お菓子 |
| 2 | 日 | 休 日 | | |
| 3 | 月 | 憲 法 記 念 日 | | |
| 4 | 火 | み ど り の 日 | | |
| 5 | 水 | こ ど も の 日 | | |
| 6 | 木 | 竹輪の納豆揚げ 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 納豆 | お菓子 |
| 7 | 金 | ハンバーグ スパゲッティ 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 スパゲッティ レタス | お菓子 牛乳 |
| 8 | 土 | チキンカレー フレンチサラダ カルピス | 鶏肉 ジャが芋 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 |
| 9 | 日 | 休 日 | | |
| 10 | 月 | 親子うどん バナナ | 鶏肉 うどん ナルト 出し昆布 卵 長ネギ | かぼちゃの ホットケーキ 牛乳 |
| 11 | 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 キャベツ きゅうり 玉ねぎ わかめ コンソメ レタス 片栗粉 スパゲッティ | お菓子 カルピス |
| 12 | 水 | クリームシチュー バナナ付け合せ 野菜ジュース | 豚肉 ジャが芋 玉ねぎ クリームシチューの素 人参 牛乳 | お菓子 牛乳 |
| 13 | 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 ソール |
| 14 | 金 | 肉じゃが 卵焼き 納豆 すり身汁 | 豚肉 ジャが芋 玉ねぎ 卵 すり身 いら | お菓子 牛乳 |
| 15 | 土 | エッグカレー ツナサラダ カルピス | 豚肉 ジャが芋 人参 玉ねぎ パーモントカレー 卵 福神漬 | お菓子 |
| 16 | 日 | 休 日 | | |
| 17 | 月 | スパゲティナポリタン いちご 鶏肉と青梗菜のスープ | 玉ねぎ スパゲッティ ウィンナー ビーマン 鶏ささみ 青梗菜 | お菓子 牛乳 |
| 18 | 火 | オムレツ 魚肉ソーセージ ツナとコーンのサラダ かぶと油揚げの味噌汁 | 挽肉 人参 玉ねぎ 卵 ビーマン ツナ缶 コーン かぶ 大揚げ | お菓子 カルピス |
| 19 | 水 | エビグラタン キウイフルーツ 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 |
| 20 | 木 | メンチカツ スパゲッティナポリタン 野菜付合せ ジャが芋汁 | 挽肉 人参 玉ねぎ キャベツスパゲッティ レタス 牛乳 パン粉 ケチャップ ジャが芋 長ねぎ | お菓子 ヤクルト |
| 21 | 金 | 焼肉 ス克蘭ブルエッグ 温野菜付合せ 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 牛乳 |
| 22 | 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 |
| 23 | 日 | 休 日 | | |
| 24 | 月 | 親子にゅうめん 棒棒鶏サラダ バナナ | 素麺 卵 長ねぎ 鶏もも肉 にんべんのたれ きゅうり 鶏むね肉 トマト ごまドレッシング | お菓子 牛乳 |
| 25 | 火 | 《5月のお誕生会》おにぎりバイキング、ウィンナー、スパゲッティ 野菜コロッケ、ミニトマト、ブロッコリー 里芋と玉ねぎの味噌汁 | ウィンナー スパゲッティ 野菜コロッケ ミニトマト ブロッコリー 里芋 玉ねぎ | ショコラ ケーキ りんご ジュース |
| 26 | 水 | かぼちゃコロッケ ハム キャベツとコーンのサラダ 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 |
| 27 | 木 | 赤魚の煮付け 切干大根 ウィンナー付合せ わかめ汁 | 赤魚 切干大根 人参 ウィンナー わかめ 豆腐 | お菓子 苺 フルーチェ |
| 28 | 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 |
| 29 | 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 |
| 30 | 日 | 休 日 | | |
| 31 | 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 |



健康な心身を保つためには、1日3食、しっかり食べる事が大切です。「食べることは生きること」です。私たち人間は、教えられなくても、食べることを生きていく中でしぜんに習得します。しかし、ただ空腹を満たすためだけに食べるのでは、栄養バランスが悪くなってしまいます。体に必要なものをバランスよく食べる事で、初めて健康を維持できるのです。ところが近年、私たちを取り巻く食事情は大きく変わり、大人だけではなく、子どもも食生活の乱れによって健康を害するケースが増えてきています。子どもの頃からいろいろな食材や料理に親しみをもってもらい、食べることの楽しさやバランスよく食べることの大切さを伝えていきたいですね。5月25日(火)はお誕生会なので主食の準備は要りません。