



令和元年 5月予定献立表

竜王西保育園



【♪は手作りおやつです】 ☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
7	火 😊	ブークカレー	ごはん	豚肉	生姜 玉ねぎ 人参 セロリ りんご	じゃが芋 油 カレールー	大型連休明けは、みんなが大好きなカレーライスでスタートです☆
		春キャベツの和え物		ハム 系かまぼこ	キャベツ コーン フロccoli 赤ピーマン	砂糖 油	
		フルーツポンチ					
		♪桜でんぶおにぎり 麦茶		でんぶ		米	
8	水	白身魚フライ	ごはん	白身魚フライ		油	年長・年中 Cooking
		莖わかめのぎんぴら		莖わかめ 豚肉	ごぼう 人参 こんにゃく	ごま 砂糖 油	
		じゃが芋の味噌汁		味噌 煮干し	玉ねぎ 人参 えのき ねぎ	じゃが芋	
		果物(オレンジ)			オレンジ		
		おやつ せんべい 麦茶				せんべい	
9	木 😊	鶏の照り焼き	ごはん	鶏肉	生姜	砂糖	煮ひたしとは、野菜などを薄い出汁で煮て、そのまま冷まして味を含める料理のことです。
		五目煮びたし		油揚げ	小松菜 もやし 人参 こんにゃく	砂糖	
		しめじとちくわの味噌汁		ちくわ 味噌 煮干し	しめじ ほうれん草 玉ねぎ ねぎ		
		果物(りんご)			りんご		
		おやつ ベルギーワッフル 牛乳		飲：牛乳		ワッフル	
10	金 😊	ふりかけ茶ん	ごはん	じゃこ のり かつおぶし	茶葉	ごま ごま油	「ふりかけ茶ん」は、新茶を入れた手作りのふりかけです。
		アジの香味焼き		アジ	生姜	砂糖	
		高野豆腐煮		鶏肉 高野豆腐	椎茸 人参 さやいんげん	砂糖	
		もやしの味噌汁		わかめ 味噌 煮干し	もやし ほうれん草 ねぎ		
		果物(バナナ)			バナナ		
		おやつ ヨーグルト		ヨーグルト			
11	土	コロッケ 五目卵焼き	ごはん	卵焼き		コロッケ 油	
		野菜炒め			キャベツ もやし 人参	油	
		果物			バナナ		
		おやつ ヨーグルト		ヨーグルト			
13	月	豆腐のミートグラタン	ごはん	豆腐 豚肉 チーズ	玉ねぎ 人参 パセリ	オリーブオイル	BookdeLunch 「ポテトサラダの好きな王様」
		ポテトサラダ		アジ	人参 きゅうり	じゃが芋 マヨネーズ	
		田舎風スープ		大豆 豚肉	大根 人参 しめじ 玉ねぎ		
		果物(オレンジ)			オレンジ		
		おやつ ♪ほうとうのかりんとう 麦茶				ほうとう 油 砂糖 ごま	
14	火	チャーハン	ごはん	卵 豚肉	玉ねぎ ねぎ ミックスベジタブル 生姜 にんにく	ごま ごま油 油	親子遠足
		餃子フライ		餃子フライ		油	
		大根のコンソメスープ		チーズ	フロccoli キャベツ 胡瓜 人参 コーン	砂糖 油	
		果物(スライスパイ) (バナナ)			パイ (バナナ)		
		おやつ お菓子 牛乳		飲：牛乳		お菓子	
15	水 😊	鯖のオレンジ煮	ごはん	鯖(白身魚)	生姜	砂糖	おじゃがもちは、じゃが芋に片栗粉を混ぜてこねたものを、平らに丸めて焼いたものです。
		ねばねばサラダ		めかぶ 系かまぼこ	切り干し大根 キャベツ 人参	ドレッシング	
		とろ〜りすまし汁		豆腐 かつおぶし	人参 椎茸 ねぎ 小松菜	片栗粉	
		果物(りんご)			りんご		
		おやつ ♪焼きおじゃがもち 麦茶				じゃが芋 片栗粉 油 砂糖	
16	木	オムレットマトソースかけ	ごはん	オムレット 鶏肉	トマト 玉ねぎ	砂糖	オムレットの「オム」とは薄焼きの卵料理という意味のomelet(オムレット)から取られたものです。
		揚げじゃがサラダ			胡瓜 人参 キャベツ	じゃが芋 油 カレールー 砂糖	
		もやしとコーンのスープ			もやし コーン 人参 小松菜		
		果物(バナナ)			バナナ		
		おやつ バームクーヘン 飲むヨーグルト		飲むヨーグルト		バームクーヘン	
17	金 😊	鶏つくね	ごはん	鶏肉 豆腐 味噌	生姜 ねぎ	マヨネーズ パン粉 ごま 砂糖	つくねとは、「こねて捏ねる」が語源になっています。
		野菜の磯辺揚げ		青のり	南瓜 人参	さつまいも 油	
		もやしと小松菜の味噌汁		わかめ 味噌 煮干し	もやし 小松菜 椎茸		
		果物(バナナ)			バナナ		
		おやつ ゼリー				ゼリー	
18	土	春巻き しゅうまい	ごはん	シュウマイ 春巻き		油	
		野菜炒め			キャベツ もやし 人参	油	
		果物			バナナ		
		おやつ ヨーグルト		ヨーグルト			
20	月 😊	ぎよろつけ	ごはん	たら	玉ねぎ 人参	小麦粉 油 砂糖 パン粉	今月の郷土料理【佐賀県】
		かけ和え		鶏肉 味噌	キャベツ もやし 人参 ねぎ 胡瓜	砂糖	
		だぶ		鶏肉 油揚げ 煮干し	れんこん ごぼう こんにゃく 椎茸	里芋	
		果物(いちご)			いちご		
		おやつ ♪丸ぼうろ 麦茶		卵		小麦粉 砂糖 ごま油 メープルシロップ	

フレンズメニュー(昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。😊)

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
21	火 😊	ハサの生姜焼き	ごはん	ハサ 味噌	生姜 玉ねぎ りんご	砂糖	ハサは、白身魚の淡水魚です。白身魚のフライには、この「ハサ」が使われています。
		五目豆煮		鶏肉 さつま揚げ 大豆	ごぼう 人参 こんにゃく 椎茸 グリンピース	砂糖 ごま油	
おやつ		大根の味噌汁		わかめ 味噌 煮干し	もやし 大根 人参		
		果物(バナナ)			バナナ		
		♪ポン菓子 麦茶		じゃこ		マシュマロ バター ほん菓子	
22	水	赤飯	ごはん	甘納豆		米 ごま	誕生会 
		肉団子の甘酢あんかけ		肉団子	じゃが芋 人参 ビーマン 竹の子 椎茸	片栗粉 油 砂糖	
おやつ		アスパラサラダ		ハム	アスパラ カリフラワー 赤ビーマン	砂糖 ごま油	
		新玉ねぎの味噌汁		わかめ 味噌 煮干し	玉ねぎ 人参		
		果物(メロン)			メロン		
		フルーツサンドパン 牛乳		生クリーム 飲:牛乳	桃	パン	
23	木 😊	子ぎつねご飯	ごはん	鶏肉 油揚げ	人参 グリンピース	油 砂糖	子ぎつねご飯の名前の由来は、甘辛く煮た油揚げをご飯に混ぜ込んだからです。きつねは油揚げが好物だと言われています。
		チキンナゲット(乳卵不使用)		チキンナゲット		油	
おやつ		大根のサラダ		豚肉	大根 ごぼう 人参 いんげん	油 砂糖	
		ほうれん草の味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	もやし 小松菜		
		果物(オレンジ)			オレンジ		
		お菓子 飲むヨーグルト		飲むヨーグルト		お菓子	
24	金	ブラウンシチュー	ごはん	豚肉	人参 玉ねぎ グリンピース	じゃが芋 油 デミソース	ブラウンシチューは、ビーフシチューの豚肉版です。
		スクランブルエッグ		チーズ 卵 ウィナー	玉ねぎ コーン ほうれん草		
おやつ		スパゲティーサラダ		ハム	胡瓜 人参	スパゲティー マヨネーズ	
		果物(オレンジ)			オレンジ		
		ヨーグルト		ヨーグルト			
25	土	メンチカツ アンサンブルエッグ	ごはん	メンチカツ アンサンブルエッグ		油	
		野菜炒め			キャベツ もやし 人参	油	
おやつ		果物			バナナ		
		ヨーグルト		ヨーグルト			
27	月 😊	ドライカレー	ごはん	豚肉	玉ねぎ 生姜 にんにく 人参 ビーマン レーズン	油 砂糖	ドライカレーは、子どもたちに大人気メニューです。レーズンがポイントです☆
		フレンチサラダ		ツナ	キャベツ 胡瓜 人参 コーン	オリーブオイル 砂糖	
おやつ		赤坂トマト			トマト		
		クラッシュゼリー		レモン汁 もも みかん バイン	ゼリー素		
		せんべい 麦茶				せんべい	
28	火	スラッピーショー(セルフ)	パン	牛肉	玉ねぎ 人参	パン 油 パン粉 砂糖	世界の料理【アメリカ】 
		フライドポテト				じゃが芋 油	
おやつ		シーザーサラダ		ベーコン 牛乳 生クリーム	胡瓜 キャベツ カリフラワー フロッコリー コーン	クルトン ドレッシング	
		チャウダー			玉ねぎ 人参 パセリ	バター じゃが芋	
		果物(オレンジ)			オレンジ		
		♪マフィン 牛乳		卵 牛乳		小麦粉 砂糖 マーガリン	
29	水 😊	揚げ出し豆腐	ごはん	豆腐	大根 ねぎ	片栗粉 油	揚げ出しとは、材料を油で揚げたあと、薬味をそえて、醤油や合わせだてで食べる料理のことです。
		おかか和え		かつおぶし 鶏肉	小松菜 もやし 人参		
おやつ		根菜の味噌汁		豚肉 味噌 煮干し	ごぼう 大根 南瓜 人参 ねぎ		
		果物(りんご)			りんご		
		お菓子 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
30	木 😊	セルフおにぎり	ごはん	のり		米	エスカベージュとは、フランス語で「油で揚げたから酢に漬ける」を意味します。
		白身魚のエスカベージュ		ハサ	玉ねぎ 人参 トマト	片栗粉 油 砂糖	
おやつ		カボチャ煮		豆腐 わかめ 味噌 煮干し	南瓜 人参 いんげん	砂糖	
		豆腐の味噌汁			椎茸		
		果物(バナナ)			バナナ		
		怪獣ドーナツ 牛乳		卵 飲:牛乳		小麦粉 砂糖 バター ごま油	
31	金	煮込みハンバーグ	ごはん	ハンバーグ	トマト	デミソース	煮込みハンバーグは、たっぷりのデミグラスソースで焼き煮して仕上げます。
		カリプロサラダ				カリフラワー フロッコリー	
おやつ		野菜スープ			玉ねぎ 人参 キャベツ セロリ コーン	じゃが芋	
		果物(りんご)			りんご		
		ヨーグルト		ヨーグルト			

😊 レンズメニュー (風食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。)



新年度が始まり1か月が過ぎましたが、この時期は気温の差が激しく、疲れも出やすい時期です。身体は疲れていなくても、気が付かないうちに精神的ダメージを受けていることも少なくありません。毎日を元気に過ごすためには、健康を支える生活リズムの3つの柱「食事・運動・睡眠」をきちんととることが大切です。生活のリズムが崩れると体の免疫力が低下して、風邪、ウイルス、細菌などに弱くなり病気にかかりやすくなります。体調管理をしっかりとって元気にこの時期を乗り切りましょう！