



令和元年6月予定献立表

竜王西保育園



【♪は手作りおやつです】

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	
1	土	オムレツ 餃子フライ ヨーグルト バナナ	パン	オムレツ ヨーグルト	バナナ	餃子フライ 油	
おやつ		ホットケーキ 麦茶				ホットケーキ	
3	月	モーカ竜田揚げ 大根の鶏そぼろあんかけ 小松菜の味噌汁 果物（オレンジ）	ごはん	モーカ竜田揚げ 鶏肉 わかめ 味噌 煮干し	大根 生姜 グリンピース 椎茸 小松菜 オレンジ	油 砂糖 片栗粉 ごま油	モーカは鮫の一種です。低カロリー、高タンパクで、DHA含有率が高く、ビタミンB6・B12も豊富です。
おやつ		ドーナツ 牛乳		飲:牛乳		ドーナツ	
4	火	大豆ごはん かみかみバーグ かみかみサラダ なめことわかめの味噌汁 果物（バナナ）	ごはん	大豆 青のり 鶏肉 高野豆腐 豆乳 イカ わかめ 味噌 煮干し	れんこん ごぼう 切り干し大根 椎茸 小松菜 キャベツ 人参 もやし なめこ ねぎ バナナ	油 片栗粉 砂糖 マヨネーズ パン粉 ごま油 砂糖	虫歯予防day かみかみメニュー
おやつ		♪マカロニスナック 牛乳		青のり チーズ 飲:牛乳		マカロニ 片栗粉 油	
5	水	魚の照り焼き さつま芋の筑前煮 豆腐ともやしの味噌汁 果物（メロン）	ごはん	鯖（鮭） 鶏肉 豆腐 味噌	生姜 れんこん こんにゃく 苺の子 人参 椎茸 いんげん もやし ねぎ メロン	砂糖 油 砂糖	マラーカオの「マラー」はマレーシアを、「カオ」はケーキやカステラのことを指しています。
おやつ		♪マラーカオ 牛乳		卵 生クリーム 飲:牛乳		小麦粉 油 砂糖 ごま	
6	木	グリーンピースご飯 豚肉の香味焼き ポテトサラダ コンソメスープ 果物（オレンジ）	ごはん	豚肉 味噌 ハム	グリーンピース 生姜 にんにく ねぎ コーン 人参 胡瓜 キャベツ 玉葱 人参 カリフラワー オレンジ	ごま ごま 砂糖 ごま油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	5～6月はグリーンピースが旬を迎えます。グリーンピースが苦手な子どもたちですが、『食で季節を感じてほしい』と願っています。
おやつ		♪ジャムサンドパン 牛乳		飲:牛乳		パン ジャム	
7	金	手作りコロッケ ごま入り煮びたし 根菜の味噌汁 果物（バナナ）	ごはん	鶏肉 豚肉 味噌	玉葱 もやし 小松菜 人参 ほうれん草 ごぼう 大根 人参 ねぎ バナナ	じゃが芋 パン粉 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖 ごま油	コロッケは、フランスのクロケットという、クリームコロッケのような料理がルーツと言われています。
おやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
8	土	アンサンブルエッグ たこ焼き 野菜炒め 果物（バナナ）	ごはん	アンサンブルエッグ	キャベツ 人参 もやし バナナ	たこ焼き 油 油	
おやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
10	月	キッシュ パリパリサラダ カリブrosoup 果物（オレンジ）	セルフおにぎり	卵 ツナ チーズ 生クリーム キャベツ 人参 胡瓜 コーン ブロッコリー カリフラワー 人参 小松菜 オレンジ	トマト 人参 キャベツ 人参 胡瓜 コーン ブロッコリー カリフラワー 人参 小松菜 オレンジ	じゃが芋 春巻きの皮 砂糖 オリーブオイル	パリパリサラダは、野菜に素揚げした春巻きの皮をトッピングしたものです。パリパリした食感が子どもたちに人気です。
おやつ		♪キャラメルポテト 牛乳		飲:牛乳		さつま芋 バター 砂糖 油	
11	火	麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ 果物（バナナ）	ごはん	豆腐 豚肉 味噌 ハム 卵 鶏肉	生姜 にんにく ニラ ねぎ 人参 胡瓜 もやし 人参 ほうれん草 バナナ	片栗粉 ごま油 春雨 ごま油 ドレッシング	今月の世界の料理『中国』
おやつ		♪杏仁豆腐		牛乳 寒天	みかん パイン もも	砂糖	
12	水	白身魚のにんじん焼き 磯和え おじゃが団子汁 果物（パイン）（バナナ）	ごはん	たら チーズ 味噌 油揚げ 味噌	人参 キャベツ 人参 もやし 大根 胡瓜 玉葱 人参 ねぎ パイン（バナナ）	マヨネーズ ごま ドレッシング いももち	白身魚のにんじん焼きは、にんじんにマヨネーズとチーズを混ぜるので、にんじん嫌いでも美味しく食べられます。
おやつ		ワッフル 牛乳		飲:牛乳		ワッフル	
13	木	タンドリーチキン じゃこピーマン にんじんと大根のスープ 果物（オレンジ）	ごはん	鶏肉 じゃこ	にんにく レモン汁 ピーマン 大根 人参 ねぎ グリンピース 生姜 オレンジ	ごま油 ごま	にんじんに含まれるβ-カロテンは体内でビタミンAに変換され、健康に効果が期待できると言われています。
おやつ		ビスケット 牛乳		飲:牛乳		ビスケット	
14	金	スパゲティーミートソース グリーンサラダ スコッチブros 果物（バナナ）	麺	豚肉 大豆 ベーコン	トマト 玉葱 セロリ カリフラワー ブロッコリー 大根 いんげん コーン ねぎ 玉葱 人参 バナナ	スパゲティー 砂糖 オリーブオイル ドレッシング オリーブオイル 押し麦	ミートソースは本来イタリアにはなく、日本独特のメニューなのだそう。
おやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			

日曜日	曜日	献立名	未満児 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	
15	土	白身魚フライ 焼き餃子 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	白身魚フライ	キャベツ 人参 もやし バナナ	油 餃子 油	
おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト					
17	月	チキンカレーライス 福神漬け コールスローサラダ フルーツポンチ	ごはん	鶏肉	玉葱 人参 セロリ りんご 福神漬け キャベツ 人参 胡瓜 レーズン みかん もも バイン レーズン バナナ	じゃが芋 油 カレールー	風邪で免疫が弱くなってくると、カレーに含まれるクルクミンを欲するようになり、カレーが食べたい!となるそうです。
おやつ	せんべい 麦茶	せんべい					
18	火	塩唐揚げ 五色和え 豆腐と油揚げの味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	鶏肉 わかめ 豆腐 油揚げ 味噌 煮干し	大根 胡瓜 人参 バナナ	片栗粉 油 ごま 砂糖 ごま油	唐揚げは、江戸時代初期に中国から伝来した料理方法です。
おやつ	ミニクリームパン 牛乳	飲:牛乳				クリームパン	
19	水	どんどろけめし 鰯団子 らっきょうサラダ ひらたけの味噌汁 果物(すいか)	ごはん	豆腐 油揚げ 鰯 鶏肉 鶏肉 わかめ 味噌 煮干し	ごぼう 人参 あさつき 生姜 玉葱 らっきょう 胡瓜 人参 もやし 大根 ひらたけ しめじ ねぎ すいか	米 砂糖 油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ ごま	郷土料理 「鳥取県」
おやつ	♪春雨茶わん蒸し 麦茶	卵 鶏肉 鰹節		みつば	春雨 砂糖		
20	木	ピザ風オムレツ フレンチサラダ コーンクリームスープ 果物(オレンジ)	ごはん	チーズ 卵 ベーコン ツナ 生クリーム	玉葱 キャベツ 胡瓜 大根 人参 コーン マッシュルーム パセリ オレンジ	砂糖 油 オリーブオイル 砂糖 油 じゃが芋	オムレツは、フレンチオムレツを基準に、具材やソースを変えることで数多くの種類があります。
おやつ	♪フルーツ入り牛乳かん	牛乳 寒天		みかん もも	砂糖		
21	金	魚のコーン揚げ きのこ炒め にんじんスープ 果物(バナナ)	ごはん	ハサ ベーコン	コーン キャベツ 玉葱 人参 まいたけ しめじ 椎茸 人参 玉葱 にんにく グリンピース バナナ	小麦粉 油 ごま油 片栗粉 バター	魚のコーン揚げは、クリームコーンを使った衣で揚げるので、コーンの甘みが優しい味わいです。
おやつ	ゼリー					ゼリー	
22	土	コロッケ 厚焼き玉子 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	卵焼き	キャベツ 人参 もやし バナナ	コロッケ 油 油	
おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト					
24	月	キャベツと生揚げの味噌炒め 春巻き じゃが芋のすまし汁 果物(オレンジ)	ごはん	生揚げ 味噌 鶏肉 鰹節	キャベツ 人参 もやし 生姜 にんにく ヒーマン しめじ 人参 ねぎ オレンジ	片栗粉 春巻き 油 じゃが芋	BookdelLunch 「キャベツをもって」
おやつ	ミニたい焼き 牛乳	飲:牛乳				たい焼き	
25	火	鮭のミモザ焼き 野菜サラダ ミネストローネ 果物(バナナ)	ごはん	鮭 卵 チーズ ベーコン	玉葱 パセリ カリフラワー フロccoli 人参 いんげん トマト 人参 玉葱 パセリ セロリ にんにく バナナ	マヨネーズ ドレッシング マカロニ じゃが芋 バター	ミネストローネは、主にトマトを使ったイタリアの野菜スープで、イタリアの味噌汁的存在です。
おやつ	源氏パイ 麦茶					源氏パイ	
26	水	鶏肉の梅ジャム焼き 新じゃがのそぼろ煮 新玉葱とさやえんどうの味噌汁 果物(さくらんぼ)	赤飯	鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌 煮干し	にんにく 人参 玉葱 椎茸 竹の子 グリンピース 玉葱 さやえんどう さくらんぼ	ジャム 油 砂糖 じゃが芋 片栗粉	お誕生会 
おやつ	♪バナナケーキ 牛乳	卵 飲:牛乳		バナナ	砂糖 バター 小麦粉		
27	木	大根と豚肉の煮物 しゅうまい 生揚げの味噌汁 果物(オレンジ)	ごはん	豚肉 生揚げ 味噌 煮干し	大根 人参 玉葱 さやえんどう 白滝 もやし キャベツ オレンジ	油 砂糖 しゅうまい	おからは豆乳を絞った後のカスのことですが、食物繊維などの栄養がたくさん詰まっています。
おやつ	♪おからドーナツ 牛乳	おから 卵 牛乳				小麦粉 砂糖 バター 油	
28	金	かじきのカレー照り焼き 系かまぼこのサラダ たまねぎの味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	カジキ 系かまぼこ ひじき 味噌 煮干し	もやし 人参 コーン 玉葱 キャベツ しめじ バナナ	小麦粉 砂糖 ごま油 ごま 砂糖	かじきは、「カシキマグロ」と呼ばれることもありますが、まぐろとは別の種類です。
おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト					
29	土	ハンバーグ オムレツ 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	ハンバーグ オムレツ	キャベツ 人参 もやし バナナ	油	
おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト					

☆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。