



# 令和6年4月予定献立表



竜王西保育園

【♪は手作りおやつです】

日曜日	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		
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい		
1	月	赤飯	ごはん	甘納豆		米 もち米 ごま	進級おめでとう	
		たらのコーンクリームかけ		たら 豆乳	赤ピーマン いんげん コーン	小麦粉		
		ひじきサラダ		ひじき 卵	キャベツ 人参	ごま 砂糖 ごま油		
		豆腐となめこの味噌汁		豆腐 わかめ 味噌 煮干し	ねぎ なめこ			
		果物(もも缶)			黄桃缶			
おやつ	♪マカロニスナック(マカロニ黄な粉) 牛乳		飲:牛乳 チーズ 青のり		マカロニ 片栗粉 油			
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー		
2	火	ラーメン	麺	わかめ ハム	コーン ねぎ	中華麺 ごま油	子どもたちに人気のラーメンです。給食のラーメンスープは飲み干せるぐらいの味付けです。	
		豆腐ナゲット		豆腐ナゲット		油		
		南瓜のビタミンサラダ			南瓜 人参 ブロッコリー	さつま芋 ノンエッグマヨネーズ		
		果物(パイナップル)			パイナップル			
PM	おやつ	パウムクーヘン 牛乳		飲:牛乳		パウムクーヘン		
AM	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト				
3	水	オムライス	ごはん	鶏肉 卵	玉葱 人参 グリンピース	米 油	SDGsメニュー	
		揚げじゃがサラダ		油揚げ 味噌 煮干し	胡瓜 人参 キャベツ	じゃが芋 油 砂糖		
		新玉ねぎとえんどうの味噌汁			玉ねぎ さやえんどう			
		果物(バナナ)			バナナ			
おやつ	♪餃子の皮のおさつパイ 牛乳		飲:牛乳		レーズン	餃子の皮 さつま芋 砂糖 油		
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				クッキー		
4	木	揚げ豆腐	ごはん	豆腐 卵 鶏肉 ひじき	椎茸 人参 グリンピース	砂糖 油	揚げ豆腐とは水切りした豆腐に野菜・卵などを加え調味して形を整え、焼いたり蒸したりしたものです。	
		肉じゃが		豚肉	玉葱 人参 白滝 いんげん	じゃが芋 油 砂糖		
		油揚げと白菜の味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	白菜 小松菜			
		果物(オレンジ)			オレンジ			
PM	おやつ	♪ふんわりパン 牛乳		飲:牛乳 ヨーグルト		小麥粉 砂糖 ベーキングパウダー コーンスターチ		
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー		
5	金	スパゲティ大豆ミートソース	麺	大豆ミート 大豆	玉葱 にんにく セロリ トマト	スパゲティ オリーブ油 油 砂糖	SDGsメニュー	
		皮ごとさつまスティック			牛乳 味噌 鰹節	南瓜 人参 ねぎ 大根 ほうれん草		さつま芋 油 片栗粉
		丸ごと南瓜と人参ミルク味噌汁				バナナ		
		果物(バナナ)			ヨーグルト			
PM	おやつ	ヨーグルト						
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい		
6	土	キーマカレー風コロケ	ごはん			キーマカレー風コロケ 油	魚に春と書いて「さわら」と読みます。春を告げる魚です。	
		オムレツ		オムレツ				
		ごま和え 果物			小松菜 人参 えのき もやし パナップ	ごま 砂糖		
PM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット		
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット		
8	月	豆腐ステーキ	ごはん	豆腐 ツナ	玉葱 にんにく	砂糖 油	木綿豆腐は絹ごし豆腐より水分が少ないためタンパク質やミネラルが豊富です。	
		根菜の煮物		味噌 煮干し	こぼろ 竹の子 人参 椎茸 いんげん			
		キャベツとコーンの味噌汁			キャベツ コーン			
		果物(オレンジ)			オレンジ			
PM	おやつ	♪クリームサンドパン 牛乳		卵 牛乳		パン 小麦粉 砂糖		
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット		
9	水	魚の味噌マヨ焼き	ごはん	鯖 味噌	玉葱 人参 しめじ	ノンエッグマヨネーズ ごま油	魚に春と書いて「さわら」と読みます。春を告げる魚です。	
		里芋の煮物		豚肉 味噌 煮干し	人参 いんげん	里芋 砂糖		
		豚肉と春キャベツの味噌汁			キャベツ 小松菜 ねぎ	ごま油		
		果物(バナナ)			バナナ			
PM	おやつ	♪伊勢うどん 牛乳		飲:牛乳 昆布 鰹節 煮干し	あさつき	うどん 砂糖		
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー		
10	火	チャーハンおにぎり	ごはん	豚肉	玉葱 ねぎ ミックスベジタブル 生姜 にんにく	米 油 ごま ごま油	世界の料理 中国	
		しゅうまい			ハム 卵	人参 胡瓜		しゅうまい
		春雨中華サラダ			コーン 椎茸 人参 あさつき	春雨 ドレッシング 砂糖 ごま油		
		中華風コーンスープ			パイナップル	片栗粉		
PM	おやつ	♪マーラーカオ 牛乳		飲:牛乳 卵 生クリーム		小麦粉 砂糖 ごま ベーキングパウダー 油		
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー		
11	木	チキンフレイク焼き	ごはん	鶏肉 チーズ		ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク パン粉	かみかみメニュー	
		スティックサラダ			こぼろ 人参 胡瓜 大根 いんげん	ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖		
		五味味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	人参 白菜 ねぎ	さつま芋		
		果物(オレンジ)			オレンジ			
PM	おやつ	♪甲州かりんとう 牛乳		飲:牛乳		ほうとう 油 砂糖 ごま		
AM	おやつ	せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい		
12	金	アトムボール	ごはん	豚しほ 豚肉 ひじき 豆乳	玉葱	片栗粉 油 パン粉 砂糖	アトムボールは鉄分たっぷりのミートボールです。鉄腕アトムのようにつよくなあれ♪	
		ねばねばサラダ		系かまぼこ めかぶ	切り干し大根 人参 キャベツ	ごま油 砂糖 片栗粉		
		さつま芋の味噌汁		味噌 煮干し	小松菜 ねぎ	さつま芋		
		果物(バナナ)			バナナ			
PM	おやつ	ゼリー				ゼリー		
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー		
13	土	ハンバーグ	ごはん	ハンバーグ			子どもたちに人気のラーメンです。給食のラーメンスープは飲み干せるぐらいの味付けです。	
		アンサンブルエッグ		アンサンブルエッグ				
		野菜炒め 果物			キャベツ 人参 もやし パナップ			
PM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット		

🌞 フレンスメニュー(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	
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
15月	チキンカレーライス	ごはん	鶏肉	玉葱 人参 セロリ りんご 生姜	米 じゃが芋 カレールー 油	新生活になってから2週間。少しは園生活に慣れてきましたか。
	福神漬け		福神漬け			
	コールスローサラダ		キャベツ 人参 胡瓜 レーズン	オリーブ 油 砂糖 片栗粉		
	フルーツヨーグルト		みかん パイン 黄桃 パナナ りんご	砂糖		
PMおやつ	せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
AMおやつ	クッキー 麦茶				ビスケット	
16火	チンジャオロース	ごはん	豚肉	ピーマン 竹の子 人参	油 オイスターソース 砂糖 片栗粉	オムレツはフランス発祥の卵料理でいろいろなバリエーションがあります。
	オムレツのベジベジソースかけ		オムレツ	ミックスベジタブル 玉葱	オリーブ油	
	油揚げと青梗菜の味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	チンゲン菜 小松菜		
	果物(バナナ)			バナナ		
おやつ	ポテトサラダ 牛乳		飲:牛乳 ツナ		じゃが芋 餃子の皮 油	
AMおやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
17水	鶏肉の照り焼き	ごはん	鶏肉	生姜		ほうれん草の花言葉は、「健康」「活力」ですが、なるほどな～!と思いますね。
	ほうれん草の酢味噌和え		ささみ 味噌	ほうれん草 もやし 人参 胡瓜	砂糖	
	生揚げの味噌汁		生揚げ 味噌 煮干し	キャベツ ねぎ		
	果物(オレンジ)			オレンジ		
PMおやつ	おかず蒸しパン 牛乳		牛乳 ハム チーズ	ミックスベジタブル	蒸しパンミックス ノンエッグマヨネーズ	
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
18木	中華丼	ごはん	豚肉	白米 人参 玉葱 竹の子 しめじ さくらげ ねぎ 生姜	米 ごま油 片栗粉	ミモザサラダはロシアで生まれたサラダ料理で、ゆで卵の黄身を散らしミモザの花に見立てたサラダです。
	ミモザサラダ		卵	キャベツ 人参 フロッコリー アスパラ	ノンエッグマヨネーズ	
	もずくスープ		もずく 豆腐	もやし ねぎ 小松菜 生姜	ごま	
	果物(パイン)			パイン		
PMおやつ	野菜たっぷりさつま揚げ 牛乳		飲:牛乳 白身すり身 ひじき	人参 玉葱 いんげん コーン	砂糖 片栗粉 油	
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
19金	やこめおにぎり	ごはん	大豆		米	今月の郷土料理「山梨県」
	鯖の煮付け		鯖	生姜	砂糖	
	五目煮びたし		油揚げ 味噌 煮干し	小松菜 人参 もやし いんげん		
	ほうとうスープ		豚肉 味噌 煮干し	南瓜 人参 ねぎ	ほうとう じゃが芋 油	
PMおやつ	プリン				チチヤスプリン	
AMおやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
20土	コロッケ	ごはん	厚焼き玉子		コロッケ 油	
	厚焼き玉子					
	ごま和え 果物			小松菜 人参 えのき もやし パナナ	ごま 砂糖	
	プリン				チチヤスプリン	
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
22月	チーズサンドはんぺん	ごはん	チーズサンドはんぺん		油	はんぺんは生のまま食べられるという事実を知っていましたか。
	五色和え		わかめ	大根 キャベツ 胡瓜 人参	ごま油 砂糖 ごま 片栗粉	
	じゃが芋の味噌汁		味噌 煮干し	小松菜 ねぎ	じゃが芋	
	果物(りんご)			りんご		
PMおやつ	ロールケーキ 牛乳		飲:牛乳		ロールケーキ	
AMおやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
23火	鶏肉の唐揚げ	セルフおにぎり	鶏肉	生姜 にんにく	ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 片栗粉 油	今月の食育の日 BookdelLunch
	ナポリタン風切り干し大根		ベーコン	切り干し大根 ピーマン	油	
	ゆでフロッコリー		豆腐 わかめ 味噌 煮干し	フロッコリー	ノンエッグマヨネーズ	
	豆腐とわかめの味噌汁			バナナ		
PMおやつ	フルーツ入りの牛乳かん		牛乳 寒天	みかん パイン 黄桃	砂糖	
AMおやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
24水	鮭の黄金焼き	ごはん	鮭 味噌		小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	鮭は川で生まれ海で育ち、また産卵のため生まれた川へ戻ります。
	高野豆腐煮		高野豆腐 鶏肉	人参 いんげん 椎茸	砂糖	
	わかめと玉ねぎの味噌汁		わかめ 味噌 煮干し	玉葱 ねぎ		
	果物(オレンジ)			オレンジ		
PMおやつ	さつま芋ドーナツ 牛乳		飲:牛乳 豆乳		さつま芋 砂糖 小麦粉 片栗粉 油 ベーキングパウダー	
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
25木	カラフル卵焼き	ごはん	卵	人参 フロッコリー 椎茸 赤ピーマン	じゃが芋	大豆を「だいず」と呼ぶようになったのは、『大いなる豆』の意味からのようです。
	大豆の磯煮		ひじき 大豆 さつま揚げ	いんげん 人参	ごま油 砂糖	
	豚汁		豚肉 味噌 煮干し	ごぼう 人参 こんにゃく ねぎ	里芋 ごま油	
	果物(みかん缶)			みかん缶		
PMおやつ	ショートブレッド 牛乳		飲:牛乳		小麦粉 バター 砂糖	
AMおやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
26金	赤飯	ごはん	甘納豆		米 もち米 ごま	お誕生会 
	竹の子コロッケ		鶏肉	竹の子 玉葱	じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 油 パン粉	
	アスパラの彩りサラダ		豆腐 わかめ 味噌 煮干し	キャベツ フロッコリー コーン 大根 アスパラ 赤ピーマン	砂糖 オリーブ油 片栗粉	
	豆腐となめこの味噌汁			なめこ ねぎ		
PMおやつ	お誕生日ケーキ 野菜ジュース			いちご 野菜ジュース	米粉のカップケーキ	
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
27土	白身フライ	ごはん	白身フライ		油	
	焼き餃子				餃子	
	野菜炒め 果物			キャベツ 人参 もやし パナナ		
	ゼリー				ゼリー	
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
30火	ハヤシライス	ごはん	豚肉	玉葱 クリンベス 人参 しめじ オレンジソース にんにく トマト	米 じゃが芋 油 ルー	ハヤシライスは、日本で生まれた西洋料理です。
	ビーンズサラダ		大豆 ミックスビーンズ ツナ	キャベツ いんげん コーン	砂糖 油 片栗粉	
	フルーツゼリー和え			りんご みかん 黄桃	ゼリー	
	せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	