



令和5年5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	クッキー 麦茶				クッキー	
1	月	竹の子入りドライカレー	ごはん	豚肉		米 油	だけのこは、竹の地下茎から出てくる若い茎のことです。
		フレンチサラダ		ツナ	玉葱 玉葱 にんにく 人参 竹の子 レーズン グリンピース	砂糖 片栗粉 オリーブ油	
		フルーツポンチ					
PM	おやつ	♪怪獣ドーナツ 牛乳		飲:牛乳 スキムミルク 卵		小麦粉 ベーキングパウダー こま パター 砂糖	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	八十八夜メニュー
2	火	ふりかけ茶ん	ごはん	鯉節 のり じゃこ	茶葉	ごま ごま油	
		かつおフライ		かつおフライ	人参 れんこん 生姜 ねぎ	砂糖 ごま 油	
		刻み昆布と鶏肉の炒め煮		昆布			
		新玉葱と春キャベツの味噌汁		味噌 煮干し	キャベツ 玉葱 椎茸		
		果物(いちご)			いちご		
PM	おやつ	♪茶ドレーヌ 牛乳		飲:牛乳 卵	茶葉	小麦粉 砂糖 マーガリン 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	
6	土	南瓜ひき肉サンドフライ	ごはん	南瓜ひき肉サンドフライ		油	
		しゅうまい				キャベツ 人参 もやし	
		野菜炒め					
		果物(バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	プリン				プリン	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	子どもの日メニュー
8	月	Big! 鯉のぼりパーク	ごはん	豚肉 鶏肉 のり	大根 ミックスベジタブル 玉葱	ノンエッグマヨネーズ パン粉 油	
		マカロニサラダ		ハム	胡瓜 人参	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	
		若竹汁		わかめ 鯉節	竹の子 椎茸 ねぎ		
		果物(オレンジ)			オレンジ		
PM	おやつ	ミニたい焼き 牛乳		飲:牛乳		たい焼き	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
9	火	大豆ミートのタコライス	ごはん	大豆ミート チーズ	玉葱 トマト レタス	米 オリーブ油	SDGsメニュー
		ほうれん草の五目胡麻和え		系かまぼこ 寒天	ほうれん草 胡瓜 もやし	ごま 砂糖	
		丸ごと野菜の眞沢山汁		味噌 煮干し	南瓜 ごぼう 大根 ねぎ 人参		
		果物(ラ・フランス)			ラ・フランス(缶)		
PM	おやつ	♪メロンパン 牛乳		飲:牛乳		小麦粉 パター 砂糖 パン	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				ビスケット	
10	水	鮭のタンドリー焼き	ごはん	鮭 豆乳ヨーグルト	にんにく	パン粉 油	鮭といえは秋...ばかりでなく、春から初夏が旬の鮭もあります。
		揚げじゃがそばろ煮		豚肉	人参 玉葱 竹の子 椎茸 グリンピース	じゃが芋 油 砂糖 片栗粉	
		新玉葱とさやえんどうの味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	玉葱 さやえんどう		
		果物(バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	♪お好み焼き 牛乳		飲:牛乳 ツナ 青のり 卵	キャベツ	小麦粉 油	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	卵のタンパク質は肉類や牛乳などと比べると身体に負担をかけずに吸収されやすいです。
11	木	鶏肉とさつま芋の胡麻味噌炒め	ごはん	鶏肉 味噌		さつま芋 油 砂糖 ごま	
		ツナ入り卵焼き		卵 ツナ チーズ	人参 玉葱	油 砂糖	
		麩と玉葱の味噌汁		味噌 煮干し	玉葱 ねぎ 椎茸	麩	
		果物(オレンジ)			オレンジ		
PM	おやつ	♪豆腐きな粉ボール 牛乳		飲:牛乳 豆腐 きな粉		小麦粉 ベーキングパウダー コーンスターチ 砂糖 油	
AM	おやつ	クラッカー 牛乳				クラッカー	
12	金	アジの唐揚げケチャップあん	ごはん	アジ	ねぎ	片栗粉 油	アジは春から夏にかけて、脂がのり、味もおいしい becomes と言われている。
		ほうれん草ごま和え		ハム	ほうれん草 人参 もやし キャベツ	ごま 砂糖	
		豚汁		豚肉 豆腐 味噌 煮干し	ごぼう 人参 こんにゃく	ごま油 里芋 じゃが芋	
		果物(バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
13	土	オムレツ	ごはん	オムレツ		油	
		チキンカツ		チキンカツ		油	
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし		
		果物(バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	プリン				プリン	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	おやつ麩のラスクは、いつもと違った「青のり」バージョンでお届けします。
15	月	ハヤシライス	ごはん	豚肉	玉葱 にんにく 人参 しめじ トマト オレンジジュース グリンピース	米 油 ルー じゃが芋	
		彩りサラダ		キャベツ フロッコリー コーン 大根 いんげん 赤ピーマン	砂糖 片栗粉 オリーブ油		
		カクテルゼリー				ゼリー	
PM	おやつ	♪青のり麩のラスク 牛乳		青のり		麩 油	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
16	火	おかかコロッケ	ごはん	鯉節 卵 生クリーム 鶏肉	ねぎ		乾物メニュー「かつおぶし」
		もやしと豚肉のおかか和え		豚肉 鯉節	ほうれん草 もやし 人参 えのき	砂糖 片栗粉	
		さつま芋の味噌汁		煮干し 味噌	小松菜 ねぎ	さつま芋	
		果物(黄桃)			黄桃缶		
PM	おやつ	♪ササミクッキー 牛乳		牛乳 卵		砂糖 ごま 小麦粉 パター	
AM	おやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	
17	水	チンジャオロース	ごはん	豚肉	キャベツ ビーマン 竹の子 人参	油 砂糖 ごま油 片栗粉	かみかみメニュー
		餃子フライ(未満児:焼き餃子)					
		根菜の味噌汁		味噌 煮干し	ごぼう 大根 人参 南瓜 ねぎ	餃子 油	
		果物(メロン)			メロン	じゃが芋	
PM	おやつ	♪ツチマヨパンケーキ 牛乳		牛乳 卵 チーズ ツナ	玉葱	ホットケーキ粉 ノンエッグマヨネーズ	

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	クッキー 麦茶				クッキー	
18 木 😊	魚の揚げ煮	ごはん	鯖		片栗粉 砂糖 油	とろの粉は、高野豆腐を粉末にしたものです。
	とろの粉の味噌汁		とろの粉 油揚げ	白菜 大根 人参	砂糖 油	
	じゃがいもの味噌汁		味噌 煮干し	小松菜 ねぎ	じゃが芋	
	果物 (オレンジ)		オレンジ			
PMおやつ	トマカロニきな粉 牛乳		飲:牛乳 きな粉		砂糖 マカロニ	
AMおやつ	せんべい 牛乳		牛乳		せんべい	
19 金 😊	舞鶴の肉じゃが	ごはん	牛肉	玉葱 白滝 いんげん	じゃが芋	郷土料理 「京都府」
	けんちゃん		豆腐 さつま揚げ	大根 ごぼう 人参 こんにゃく	里芋 ごま油 砂糖	
	かきたま汁		油揚げ 卵 鯉節	人参 小松菜 椎茸 ねぎ	片栗粉	
	果物 (バナナ)		バナナ			
PMおやつ	ゼリー				ゼリー	
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
20 土	ハンバーグ	ごはん	ハンバーグ		じゃが芋 油	
	フライドポテト			キャベツ 人参 もやし	油	
	野菜炒め			バナナ		
	果物 (バナナ)					
PMおやつ	プリン				プリン	
AMおやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
22 月 😊	鮭の照り焼き	ごはん	鮭	生姜	砂糖 小麦粉	Book de Lunch 「きんぴらきょうだい」
	きんぴらごぼう		鶏肉	ごぼう 人参 椎茸	ごま油 砂糖	
	けんちゃん汁		豆腐 油揚げ 鯉節	大根 人参 ねぎ	ごま油	
	果物 (オレンジ)		オレンジ			
PMおやつ	トキャラメルポテト 牛乳		飲:牛乳		さつま芋 砂糖 バター	
AMおやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
23 火	チーズサンドはんぺん	ごはん	チーズサンドはんぺん		油	子どもたちに人気のチーズサンドはんぺんです。
	コーンソテー		ウインナー	コーン 玉葱 人参 いんげん	油	
	春キャベツのポトフ			キャベツ 人参 玉葱	油 じゃが芋	
	果物 (ペピーパイン)		パイン			
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	クッキー 牛乳		牛乳		クッキー	
24 水 😊	白身魚の照り焼き	ごはん	たら		里芋	親子満足
	里芋の煮物		鶏肉	人参 いんげん		
	春キャベツの味噌汁		わかめ 味噌 煮干し	キャベツ 人参		
	果物 (バナナ)		バナナ			
PMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
AMおやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
25 木	スパゲティミートソース	麺	豚肉 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	乾物メニュー 「スパゲティ」
	南瓜のピタミンサラダ			南瓜 人参 ブロccoli	さつま芋 ノンエックマヨネーズ	
	フルーツヨーグルト		豆乳ヨーグルト	みかん パイン 黄桃 バナナ りんご ナタデココ	砂糖	
	トコーンの蒸しパン		飲:牛乳	コーン	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 バター ごま油	
PMおやつ	ビスケット 牛乳		牛乳		ビスケット	
26 金 😊	鶏肉のから揚げ	セルフおにぎり	鶏肉	生姜 にんにく	ノンエックマヨネーズ 小麦粉 片栗粉 油	唐揚げは子どもたちに好きなメニューのベスト3に入ります。
	大豆の磯煮		大豆 ひじき さつま揚げ	人参 いんげん	砂糖 ごま油	
	なめこの味噌汁		油揚げ わかめ 味噌 煮干し	なめこ ねぎ 白菜 大根		
	果物 (バナナ)		バナナ			
PMおやつ	プリン				プリン	
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
27 土	コロッケ	ごはん	卵焼き		コロッケ 油	
	厚焼き玉子			キャベツ 人参 もやし	油	
	野菜炒め			バナナ		
	果物 (バナナ)					
PMおやつ	ゼリー				ゼリー	
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
29 月	カレーライス	ごはん	豚肉	玉葱 人参 生姜 セロリ りんご	米 油 ルー じゃが芋	「コールスロー」とは、キャベツを千切りもしくはみじん切りにして作るサラダです。
	福神漬		ハム	福神漬	砂糖 片栗粉 オリーブ油	
	コールスローサラダ			キャベツ 人参 胡瓜 レーズン	ゼリー素	
	クラッシュゼリー			みかん パイン 黄桃 レモン汁		
PMおやつ	ト高野豆腐のコロコロ揚げ 牛乳		飲:牛乳 高野豆腐 豆乳 きな粉		油 砂糖 片栗粉	
AMおやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
30 火 😊	ミティティ	ごはん	豚肉	ニンニク	ベーキングパウダー	世界の料理 「ルーマニア」
	アスパラサラダ		ハム	アスパラ カリフラワー 赤ピーマン	片栗粉 砂糖 オリーブ油	
	レンズ豆のスープ		レンズ豆	玉葱 トマト セロリ		
	果物 (オレンジ)		オレンジ			
PMおやつ	トチーズ入りドーナツ 牛乳		飲:牛乳 豆乳 チーズ		小麦粉 砂糖 油 ベーキングパウダー 片栗粉	
AMおやつ	せんべい 麦茶				せんべい	お誕生日会
31 水 😊	赤飯	ごはん	甘納豆		もち米 米 ごま	
	鶏肉のアングレース		鶏肉		片栗粉 パン粉 砂糖 油	
	かぶと胡瓜のサラダ		油揚げ と青梗菜の味噌汁	かぶ 胡瓜 人参 青梗菜 小松菜	砂糖	
	果物 (バナナ)		バナナ			
PMおやつ	トお誕生日ケーキ 牛乳		生クリーム	メロン	米粉deメーフルマフィン カラーシユガー	

☆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。

😊 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。)