

令和5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	1 土	ビスケット 麦茶	ごはん			ビスケット	
		バストサンドフライ		バストサンドフライ		油	
		しゅうまい				しゅうまい	
		野菜炒め 果物(バナナ)		キャベツ 人参 もやし バナナ	油		
PMおやつ		ゼリー				ゼリー	
AMおやつ	3 月	オムライス	ごはん	卵 鶏肉	玉ねぎ 人参 グリンピース	米 油	Book de Lunch 「おとがふられてオムライス」
		シーザーサラダ		味噌	キャベツ 胡瓜 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	
		味噌スープ		大根 人参 白菜			
		フルーツカクテル		パイナップル みかん 黄桃 フルーツカクテル パナソ りんご			
PMおやつ		ト赤飯まんじゅう 牛乳		豆乳 甘納豆		※もち米 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー 油	
AMおやつ	4 火	クッキー 麦茶	ごはん			クッキー	乾物メニュー「ひじき」
		白身魚のカラフル味噌焼き		カレー 味噌	玉ねぎ 赤ピーマン いんげん		
		ひじきマヨネーズサラダ		ひじき	人参 胡瓜 コーン	ごま ノンエッグマヨネーズ	
		生揚げの味噌汁 果物(りんご)		生揚げ 味噌 煮干し	もやし キャベツ ねぎ りんご		
PMおやつ		ト青のりチップス 牛乳		飲:牛乳 青のり		餃子の皮 油	
AMおやつ	5 水	ビスケット 麦茶	ごはん	飲:牛乳		ビスケット	レバーは鉄分豊富な食材で、成長期の子どもたちへ食べてほしい食材のひとつです。
		レバーのケチャップからめ		レバー	生姜	砂糖 片栗粉 油	
		キャベツの和え物		ハム 糸かまぼこ ひじき	キャベツ コーン 赤ピーマン フロッコリー	砂糖 片栗粉 油	
		けんちん汁 果物(パイナップル)		鶏肉 豆腐 油揚げ 鰹節	大根 人参 ごぼう ねぎ パイナップル		
PMおやつ		トきな粉プリン		豆乳 きな粉 寒天 生クリーム		砂糖	
AMおやつ	6 木	クッキー 麦茶	ごはん			クッキー	世界の料理「ポルトガル」
		たらのクリームグラタン		たら お米でとろけるチーズ	玉ねぎ にんにく	じゃが芋 パン粉 油	
		豆のサラダ		ミックスビーンズ ひよこ豆 大豆	人参 胡瓜 コーン フロッコリー	砂糖	
		キャベツのスープ 果物(オレンジ)		ウインナー	キャベツ 玉ねぎ オレンジ		
PMおやつ		トパイナップルケーキ 牛乳		飲:牛乳 砂糖	パイナップル	バター 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー	
AMおやつ	7 金	せんべい 牛乳	ごはん	牛乳		せんべい	京都の伝統的な白みそ「西京味噌」にみりんや酒を加え、漬けたものを「西京漬け」と呼びます。
		豚肉の西京焼き		豚肉 味噌	ねぎ 生姜	砂糖 ごま油 小麦粉	
		マカロニソテー		牛乳 スキムミルク	ミックスベジタブル 玉ねぎ	オリーブ油 マカロニ 砂糖	
		コーンクリームスープ 果物(バナナ)			玉ねぎ コーン バナナ	油 じゃが芋 ベジタメルソース	
PMおやつ		ゼリー				ゼリー	
AMおやつ	8 土	クッキー 麦茶	ごはん			クッキー	
		アンサンブルエッグ		アンサンブルエッグ			
		焼餃子			キャベツ 人参 もやし	餃子	
		野菜炒め 果物(バナナ)			バナナ	油	
PMおやつ		プリン		飲:牛乳		プリン	
AMおやつ	10 月	クッキー 麦茶	ごはん			クッキー	鮭は白身魚に分類されます。
		鮭の黄金焼き		鮭 味噌		小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	
		肉じゃが		豚肉	人参 玉ねぎ 白滝 いんげん	じゃが芋 油 砂糖	
		油揚げとキャベツの味噌汁 果物(オレンジ)		油揚げ 味噌 煮干し	キャベツ 小松菜 オレンジ		
PMおやつ		トジャムサンドパン 牛乳		飲:牛乳		パン ジャム	
AMおやつ	11 火	ビスケット 麦茶	ごはん			ビスケット	SDGsメニュー
		大豆ミートそぼろ丼		大豆ミート	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 いんげん	米 油 砂糖	
		パリパリサラダ		味噌 煮干し	キャベツ 人参 フロッコリー コーン 胡瓜	春巻きの皮 油 片栗粉 オリーブ油	
		さつま芋の味噌汁 果物(りんご)			小松菜 ねぎ りんご	さつま芋	
PMおやつ		トじゃがじゃかパン 牛乳		飲:牛乳 きな粉		パン 砂糖	
AMおやつ	12 水	クラッカー 麦茶	ごはん			クラッカー	食物繊維が豊富で腸内環境を整え、コレステロールの吸収を抑える働きや塩分の排出を促すカリウムを多く含みます。
		竹の子ごはん		鶏肉 油揚げ	竹の子 人参 椎茸 いんげん	米 油 砂糖	
		野菜と豆腐のキッシュ		卵 豆腐 ベーコン 生クリーム	玉ねぎ 小松菜 ごぼう	油	
		磯だれ和え		のり	キャベツ 人参 もやし 胡瓜 大根	ドレッシング ごま	
	豚汁 果物(バナナ)	豚肉 味噌 煮干し	ごぼう 人参 ねぎ こんにゃく バナナ	里芋 ごま油			
PMおやつ		ト大学芋 牛乳				さつま芋 油 砂糖 ごま	
AMおやつ	13 木	クッキー 麦茶	ごはん			クッキー	長嶋茂雄さんが「魚へんにブルー」という名言を残しているように、サハハは漢字で「鱈」と書きます。
		鱈のオレンジ煮		鱈 味噌	ねぎ 生姜	砂糖	
		ほうれん草の胡麻和え		ハム	ほうれん草 人参 もやし キャベツ	ごま 砂糖	
		じゃが芋の味噌汁 果物(りんご)		味噌 煮干し	小松菜 ねぎ りんご	じゃが芋	
PMおやつ		トマドレーヌ 牛乳		飲:牛乳 卵		小麦粉 砂糖 バター ベーキングパウダー	
AMおやつ	14 金	ビスケット 麦茶	ごはん			ビスケット	フリッターという言葉はラテン語で「揚げ物」を意味する「fritura」が語源です。
		鶏肉のフリッター		鶏肉		小麦粉 片栗粉 ベーキングパウダー ノンエッグマヨネーズ 油	
		大根のべっこう煮		豚肉	大根 人参 ごぼう いんげん	油 砂糖	
		豆腐と野菜の味噌汁 果物(バナナ)		豆腐 味噌 煮干し	人参 えのき ねぎ バナナ		
PM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。

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 土	ハンバーグ	ごはん	ハンバーグ			
	オムレツ		オムレツ			
	フライドポテト				じゃが芋 油	
	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	クラッカー 麦茶				クラッカー	インドを中心とした熱帯、亜熱帯地方でのスパイシーな料理を総称して英語で「カレー」と呼ぶようになりました。
17 月	カレーライス	ごはん	豚肉	玉ねぎ 人参 セロリ りんご	米 油 カレールー じゃが芋	
	福神漬		福神漬			
	カリフロコーンサラダ		ハム	カリフラワー フロッコリー 人参 コーン	ドレッシング	
PMおやつ	せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
AMおやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	乾物メニュー「春雨」
18 火	フルコキ丼	ごはん	豚肉	人参 しめじ ねぎ りんご 玉ねぎ にんにく	米 砂糖 油 ごま油	
	春雨の中華サラダ		ハム 卵	人参 胡瓜	春雨 ドレッシング 砂糖 ごま油	
	中華スープ		鶏肉 豆腐	ほうれん草 人参 もやし	ごま油	
PMおやつ	トピスケットケーキ 牛乳		牛乳 牛クリーム		ビスケット	
AMおやつ	せんべい 牛乳		牛乳		せんべい	郷土料理「茨城県」
19 水	つけけんちんうどん	麺	鶏肉 油揚げ 豆腐 和風だし	大根 人参 ごぼう ねぎ		
	コロッケ		納豆	切り干し大根	コロッケ 油	
	そばろ納豆			バナナ		
PMおやつ	ト甘納豆きな粉おにぎり 麦茶		甘納豆 きな粉		米	
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	ハンバーグは、赤堀製菓工場という日本初の料理学校の開校披露の席上で提供されたのが日本初と言われています。
20 木	ひじきと豆腐ハンバーグ	ごはん	ひじき 豆腐 鶏肉	ねぎ 人参	パン粉 砂糖 片栗粉	
	マカロニと洋風野菜サラダ		味噌 煮干し	洋風野菜ミックス	マカロニ ドレッシング	
	南瓜の味噌汁			南瓜 小麦粉 ねぎ		
PMおやつ	ト春色蒸しパン 牛乳		牛乳 卵		ホットケーキミックス 油 砂糖 ごま	
AMおやつ	クラッカー 牛乳		飲:牛乳		クラッカー	かみかみメニュー
21 金	かみかみチキンナゲット	ごはん	鶏肉 豆腐 高野豆腐	れんこん	パン粉 片栗粉 油	
	大豆とチーズのかみかみサラダ		大豆 チーズ 味噌	胡瓜 人参	じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	
	さつま芋の味噌汁		味噌 煮干し	小松菜 ねぎ	さつま芋	
PMおやつ	プリン				プリン	
AMおやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
22 土	白身魚フライ	ごはん	白身魚フライ			
	厚焼き玉子		玉子焼き	キャベツ 人参 もやし	油	
	野菜炒め			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	コーンフレークは、トウモロコシの粉を原料としたシリアル的一种です。
24 月	チキンフレーク焼き	ごはん	鶏肉 チーズ		マヨネーズ パン粉 コーンフレーク	
	じゃが芋のカクテル煮		わかめ 煮干し 味噌	人参 いんげん	片栗粉 じゃが芋 砂糖	
	大根とわかめの味噌汁			大根 人参 ねぎ		
PMおやつ	ト麸のラスク 牛乳		飲:牛乳		麸 バター 砂糖	
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	日本では、大正時代に帝國ホテルでポテトサラダが考案されたと言われています。
25 火	鯖の味噌煮	ごはん	鯖 味噌	生姜	砂糖	
	ポテトサラダ		魚肉ソーセージ	人参 胡瓜 人参	じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	
	豆腐のすまし汁		豆腐 鰹節	人参 しめじ ねぎ		
PMおやつ	ト甲州かりんとう 牛乳				ほうとう 油 砂糖 ごま	
AMおやつ	クッキー 麦茶				クッキー	誕生日会
26 水	赤飯	ごはん	甘納豆		米 もち米 ごま塩	
	鶏肉のマーマレード焼き		鶏肉		砂糖 片栗粉 マーマレード	
	りっちゃんのサラダ		ハム 鰹節 昆布	キャベツ 人参 胡瓜 コーン トマト	油 砂糖	
	お祝いすまし汁		わかめ なんと 鰹節	ほうれん草 椎茸 ねぎ		
PMおやつ	トお誕生日ケーキ 牛乳		生クリーム		お米deプリンタルト カラーシュガー	
AMおやつ	せんべい 麦茶				せんべい	Cooking セルフおにぎり「具を選ぶ」
27 木	セルフおにぎり	ごはん	のり		米	
	カラフル卵焼き		卵	椎茸 人参 赤ピーマン フロッコリー	じゃが芋	
	生揚げの五目煮		鶏肉 厚揚げ	大根 人参 いんげん	ごま油 片栗粉 砂糖	
PMおやつ	トソフトビスケット 牛乳		飲:牛乳 スキムミルク ヨーグルト		小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 バター	
AMおやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	ハヤシライスの名前の由来は、シェフの林さんが考案したのが始まりとされています。
28 金	ハヤシライス	ごはん	豚肉	玉ねぎ にんにく 人参 しめじ トマト グリンピース	米 じゃが芋 油 ルー	
	アスパラサラダ		ハム	アスパラ カリフラワー 赤ピーマン	砂糖 オリーブ油 片栗粉	
	フルーツポンチ			みかん バイリン 黄桃 レーズン バナナ りんご		
PM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。

☺ 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。）

