



令和5年 6月 予定献立表

竜王西保育園
【お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	ビスケット 麦茶				ビスケット	
1	木	鯖の人参味噌煮	ごはん	鯖 味噌	生姜 人参	砂糖	サバには小さい歯が多いことから「小歯(さば)」 「狭歯(さば)」と言われ「さば」になりました。
		大根の鶏そぼろあんかけ		鶏肉	大根 グリンピース 生姜	ごま油 砂糖 片栗粉	
おやつ		桃と白菜の味噌汁		味噌 煮干し	玉葱 小松菜 白菜	麩	
おやつ		果物(みかん缶)			みかん缶		
AM	おやつ	ト蕾桃チーズクラッカー 牛乳		クリーンチーズ	桃	クラッカー 砂糖	
2	金	せんべい 牛乳	ごはん	牛乳		せんべい	岩石揚げはカルシウムたっぷりの一品です。
		わかめご飯		わかめ		米	
おやつ		岩石揚げ		大豆 ひじき じゃこ			
おやつ		五目煮びたし		油揚げ	小松菜 もやし 人参 こんにゃく いんげん	砂糖	
おやつ		鶏汁		鶏肉 味噌 煮干し	ごぼう 人参 ねぎ	ごま油 里芋	
おやつ		果物(バナナ)			バナナ		
AM	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
3	土	クッキー 麦茶	ごはん	バスタードフライ		クッキー	
		オムレツ		オムレツ		油	
おやつ		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
おやつ		果物(バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
5	月	せんべい 麦茶	ごはん	鮭のタルタルソース焼き	人参 玉葱 パセリ	せんべい	乾燥物 ~系寒天~
		ほうれん草五目胡麻和え		系寒天 系かまぼこ	ほうれん草 胡瓜 人参 もやし	ノンエッグマヨネーズ	
おやつ		さつま芋の味噌汁		味噌 煮干し	小松菜 ねぎ	ごま 砂糖	
おやつ		果物(スティックパイ)			パイ	さつま芋	
おやつ		バナナケーキ 牛乳		飲:牛乳 豆乳		小麦粉 砂糖 バター ベーキングパウダー	
6	火	ビスケット 麦茶	ごはん	豆腐 豚肉 味噌	ねぎ 人参	野菜ジュース	アメリカンサラダは、ポテトチップスをトッピングして食べます。
		アメリカンサラダ		ベーコン	キャベツ 胡瓜 コーン	ノンエッグマヨネーズ パン粉 砂糖 小麦粉	
おやつ		茄子と油揚げの味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	茄子 玉葱	ポテトチップス ドレッシング	
おやつ		果物(バナナ)			バナナ	油	
PM	おやつ	ト焼うどん 牛乳		飲:牛乳 豚肉	キャベツ 人参 もやし	うどん 油	
7	水	味噌すき丼	ごはん	豚肉 高野豆腐 味噌	玉葱 椎茸 ごぼう ねぎ 白滝 人参	米 砂糖 小麦粉 小麦粉	かみかみメニュー
		大豆とチーズのかみかみサラダ		じゃこ 味噌 チーズ 大豆	胡瓜 人参	ノンエッグマヨネーズ じゃが芋	
おやつ		青梗菜とコーンの豆乳汁		豆乳 昆布	青梗菜 えのき ねぎ コーン	油	
おやつ		果物(オレンジ)			オレンジ		
PM	おやつ	ビスケット 牛乳		飲:牛乳		ビスケット	
8	木	クッキー 麦茶	ごはん	鶏肉 卵 鰹節	人参 玉葱 椎茸 ねぎ いんげん	クッキー	親子焼は、鶏肉(親)とたまご(子)と一緒に焼いていることから「親子焼き」と呼ばれています
		アメリカンサラダ		ハム 系かまぼこ	キャベツ コーン フロッキー 赤ピーマン	砂糖 片栗粉	
おやつ		豆腐ともずくの味噌汁		豆腐 もずく 味噌 煮干し	もやし 小松菜	油 砂糖 片栗粉	
おやつ		果物(バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	ト野菜フリッツ 牛乳		飲:牛乳 チーズ	トマトジュース パセリ	小麦粉 ベーキングパウダー 油 砂糖	
9	金	ビスケット 牛乳	ごはん	納豆 ちくわ	南瓜	ビスケット	春雨の原材料、春雨の原材料は、緑豆やじゃがいも、さつまいもなどのでんぷんです。
		納豆のかき揚げ		人参 胡瓜 コーン みかん	春雨 砂糖		
おやつ		春雨とみかんの酢の物		鶏肉 わかめ 味噌 煮干し	青梗菜 小松菜 もやし		
おやつ		鶏肉と青梗菜の味噌汁			バナナ		
PM	おやつ	果物(ラ・フランス)		ヨーグルト			
10	土	クッキー 麦茶	ごはん			クッキー	
		春巻き				キャベツ 人参 もやし	
おやつ		しゅうまい			バナナ		
おやつ		野菜炒め					
PM	おやつ	果物(バナナ)					
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
12	月	ツナとひじきのチャーハン	ごはん	ツナ ひじき	人参 椎茸 ピーマン	クラッカー	ツナは、英語でマグロと訳されることが多いですが、マグロだけでなく、カツオなどの魚も含まれる総称です。
		ローストチキン		鶏肉	玉葱 にんにく 生姜	米 ごま油	
おやつ		カリプロサラダ		豚肉 なんと	カリフラワー 人参 フロッキー パセリ	油 ごま	
おやつ		こんにんじんソース			椎茸 人参 ニラ 白菜 もやし にんにく 生姜	砂糖 オリーブ油	
おやつ		ワンタンスープ			パイ	ワンタン 油	
おやつ		果物(パイ)					
PM	おやつ	トマーラーカオ 牛乳		飲:牛乳 卵 牛クリーム		小麦粉 油 小麦粉 小麦粉	
13	火	ビスケット 麦茶	ごはん	豚肉	ピーマン 玉葱	ビスケット	Book de Lunch 「ピーマンくんえんにいく」
		ピーマン肉詰めフライ		ミックスビーンズ	フロッキー カリフラワー 人参	ノンエッグマヨネーズ 片栗粉 小麦粉 パン粉 油	
おやつ		野菜とお豆のサラダ		ウインナー	人参 キャベツ いんげん	ドレッシング	
おやつ		ポトフ			バナナ	油 じゃが芋	
PM	おやつ	果物(バナナ)		飲:牛乳			
AM	おやつ	せんべい 牛乳				せんべい	
14	水	ビスケット 麦茶	ごはん	鮭 味噌	玉葱 人参 にんにく	ビスケット	肉味噌納豆は子どもたちに大人気のメニューで、ごはんが進む一品です。
		肉味噌納豆		あさつき にんにく 生姜 玉葱	砂糖 ごま油		
おやつ		ほうれん草のすまし汁		わかめ 鰹節	ほうれん草 白菜 えのき 人参		
PM	おやつ	果物(メロン)			メロン		
AM	おやつ	みかんの牛乳かんてん		牛乳 寒天	みかん	砂糖	
15	木	クッキー 麦茶	ごはん	卵 生クリーム チーズ ツナ	人参 ほうれん草	クッキー	キッシュはフランス料理で、タルト生地に卵・生クリーム・具材などを流し込んで焼き上げた料理です。
		昆布とちくわの煮物		昆布 ちくわ さつま揚げ	椎茸 人参	じゃが芋	
おやつ		スコッチフロス		鶏肉 ベーコン	ねぎ セロリ 玉葱 人参	ごま油 砂糖 片栗粉	
PM	おやつ	果物(バナナ)			バナナ	押麦 オリーブ油	
AM	おやつ	トおにぎり 牛乳		飲:牛乳		米 ごま 砂糖	

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	クラッカー 牛乳		牛乳		クラッカー	世界の料理 「インド料理」
16	金	バターチキンカレーライス	ごはん	鶏肉 生クリーム	玉葱 人参 生姜 セロリ りんご	米 じゃが芋 バター ルー	
		福神漬		福神漬	ノンエッグマヨネーズ		
		角切りのコールスローサラダ 果物(オレンジ)		ツナ	キャベツ 胡瓜 人参 コーン オレンジ		
PM	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
17	土	照り焼きチキン	ごはん	照り焼きチキン			
		白身魚フライ		白身魚フライ		油	
		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	ヨーグルト		ヨーグルト			
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	今月の郷土料理 「和歌山県」
19	月	ちりめん梅ご飯	ごはん	じゃこ	梅	米 ごま	
		高野豆腐の酢豚風		高野豆腐	玉葱 竹の子 人参 ビーマン 椎茸 生姜	じゃが芋 片栗粉 油 砂糖	
		すろっほ 豚肉とキャベツの味噌汁 果物(みかん缶)		油揚げ 煮干し 豚肉 味噌 煮干し	大根 人参 キャベツ 小松菜 ねぎ みかん缶	砂糖 ごま油	
PM	おやつ	おいしいもようかん 牛乳		飲牛乳 寒天	レーズン	さつま芋 砂糖	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	冷やし中華 はじめました。
20	火	冷やし中華	麺	卵 ハム	胡瓜 もやし 生姜	中華麺	
		ミートボール		ミートボール		油	
		果物(バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	さつま芋ごはんおにぎり 牛乳		飲牛乳 きな粉		米 さつま芋 ごま 砂糖	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	ピカタとは、肉 や魚に溶き卵を 絡めて焼いたも のです。イタリ アが発祥で、別 名はピッカータ です。
21	水	彩りチキンピカタ	ごはん	鶏肉 卵 チーズ	人参 ビーマン 赤ビーマン	小麦粉	
		南瓜の煮付け		油揚げ 味噌 煮干し	南瓜 人参 いんげん 青梗菜 小松菜		
		青梗菜の味噌汁 果物(オレンジ)		飲牛乳 金時豆	オレンジ		
PM	おやつ	♪金時豆のたぶら 牛乳				小麦粉 油	
AM	おやつ	クラッカー 麦茶				クラッカー	目が左向きにつ いているのがピ ラメ、右向きに ついているのが カレーです。
22	木	カレイの煮付け	セルフ おにぎり	カレイ	生姜	砂糖	
		れんこんサラダ		豚肉 味噌 煮干し	れんこん 人参 いんげん 茄子 玉葱 人参	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	
		茄子の味噌汁 果物(メロン)		飲牛乳 卵	メロン		
PM	おやつ	♪たまごサンドパン 牛乳				パン ノンエッグマヨネーズ	
AM	おやつ	せんべい 牛乳				せんべい	SDGs メニュー
23	金	野菜の皮のすりかけ	ごはん	じゃこ 鰹節 のり	人参(皮) 大根(皮)	油	
		カツ高野豆腐		高野豆腐 チーズ	大根 人参	パン粉 小麦粉 油	
		なます チャウダー 果物(ベビーサイン)		ウインナー 豆乳	玉葱 人参 コーン パセリ パイン	砂糖 じゃが芋 油 小麦粉	
PM	おやつ	ザリネ				ザリネ	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	
24	土	コロッケ	ごはん	子キンナゲット		コロッケ 油	
		子キンナゲット			キャベツ もやし 人参	油	
		野菜炒め 果物(バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	ザリネ				ザリネ	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	ハヤシライスの 原型は、カレー ライスより前か ら存在したよう です。
26	月	ハヤシライス	ごはん	豚肉	玉葱 人参 しょうが トマト 玉ねぎ オレンジジュース クリンピース	米 油 ルー じゃが芋	
		海藻サラダ		海藻ミックス じゃこ	キャベツ 人参 胡瓜	ごま ドレッシング	
		フルーツヨーグルト		豆乳ヨーグルト	みかん バイン 養蜂 レーズン ナタデココ バナナ 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	クラッカー 麦茶				クラッカー	古くから「梅干 しを食べれば、 その日は災難に 遭わずにすむ」 という言い伝え があります。
27	火	ひじきごはん	ごはん	ひじき 鶏肉	人参 コーン いんげん	米 油 砂糖	
		鯖の梅味噌焼き		鯖 味噌	梅	砂糖	
		南瓜のピタミンサラダ 豆腐となめこの味噌汁 果物(バナナ)		豆腐 わかめ 味噌 煮干し	南瓜 人参 フロッコリー なめこ 小松菜 バナナ	さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	
PM	おやつ	♪肉まん 牛乳		飲牛乳 魚肉ソーセージ	ほうれん草 ねぎ コーン	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖	
AM	おやつ	せんべい 牛乳		牛乳		せんべい	お誕生日会
28	水	赤飯	ごはん	鶏肉	ねぎ りんご 生姜 にんにく レモン汁	米 もち米 甘納豆 ごま	
		鶏肉のバーベキューソース		ベーコン	フロッコリー コーン	砂糖	
		揚げじゃが芋とフロッコリーのサラダ 玉葱の味噌汁 果物(スイカ)		わかめ 油揚げ 味噌 煮干し	玉葱 人参 すいか	じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ	
PM	おやつ	♪お誕生日ケーキ 野菜ジュース		生クリーム	野菜ジュース バナナ	お米deバナナのスティックケーキ	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	乾物 ～麩～
29	木	麩のそぼろ丼	ごはん	鶏肉 昆布	玉葱 生姜	米 麩 水あめ 片栗粉	
		ゆで野菜スティック		胡瓜 人参 ごぼう 大根	ノンエッグマヨネーズ		
		豚肉と野菜の味噌汁 果物(オレンジ)		豚肉 味噌 煮干し	キャベツ もやし 小松菜 オレンジ		
PM	おやつ	♪餃子の皮のアップルパイ 牛乳				餃子の皮 砂糖 油	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	チチャスプリン は、卵不使用の プリンなので卵 アレルギーの子 も食べられます ↓
30	金	とろ〜りじゃが芋グラタン	パン (ごはん)	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ	玉葱	じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	
		にんじんマリネ		ツナ	人参 キャベツ 玉葱 レーズン	砂糖 油	
		さつま芋とコーンのスープ 果物(バナナ)			クリームコーン バナナ	さつま芋	
PM	おやつ	プリン(卵不使用)				チチャスプリン	

☆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。)

