



令和4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	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	
2	月	ふりかけ茶ん	ごはん	じゃこ のり 鯉節	茶葉	ごま ごま油	八十八夜 & 子どもの日メニュー 
		鯉のぼりバーグ		豚肉 黒豆	玉葱 ミックスベジタブル	油 ノンエッグマヨネーズ パン粉	
フレンチサラダ	わかめ 鯉節	ブロッコリー 胡瓜 大根 人参		オリーブ油 砂糖			
若竹汁	竹の子 椎茸 ねぎ						
果物(オレンジ)	オレンジ						
おやつ		♪お茶入り蒸しパン 牛乳		小豆 牛乳		蒸しパンミックス粉 ノンエッグマヨネーズ	
6	金	コロッケ	ごはん			コロッケ 油	5月6日は、コロッケの日です。 コロッケなどの冷凍食品を製造する株式会社味のちめやが制定しました。
		カリプロコーンサラダ			ブロッコリー カリフラワー 胡瓜 キャベツ 人参 コーン	ノンエッグマヨネーズ	
麩とわかめの味噌汁	わかめ 味噌 煮干し	ねぎ		麩			
果物(みかん缶)	みかん						
おやつ		ビスケット 麦茶				ビスケット	
7	土	メンチカツ	ごはん	メンチカツ		油	
		厚焼き玉子		玉子焼き			
野菜炒め		キャベツ 人参 もやし		油			
果物(バナナ)	バナナ						
おやつ		ゼリー				ゼリー	
9	月	煮込みうどん	麺	豚肉 煮干し	人参 椎茸 ねぎ 小松菜	うどん ごま油 砂糖	香川県の讃岐うどんや秋田県の稲庭うどん、群馬県の水沢うどんの3つが日本の「三大うどん」です。
		鶏肉の天ぷら		鶏肉	小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 油		
ほうれん草の五目ごま和え	寒天 糸かまぼこ	ほうれん草 胡瓜 人参 もやし		ごま 砂糖			
果物(オレンジ)	オレンジ						
おやつ		♪きな粉おにぎり 麦茶		きな粉		米 砂糖	
10	火	コーン団子		豚肉 鶏肉	玉葱 人参 コーン にんにく 生姜	片栗粉	おやつクリームサンドパンのカスタードクリームは給食室で手作りします。
		南瓜とブロッコリーのサラダ		南瓜 ブロッコリー 人参 レーズン	ノンエッグマヨネーズ		
豆腐となめこの味噌汁	豆腐 わかめ 味噌 煮干し	なめこ ねぎ					
果物(りんご)	りんご						
おやつ		♪クリームサンドパン 牛乳		牛乳 卵		パン 小麦粉 砂糖	
11	水	ラザニア	ごはん	豚肉 生クリーム チーズ	玉葱 人参 エリンギ	マカロニ デミソース 油	ラザニアは通常、平たい板状パスタを使用しますが、給食ではシェルマカロニを使って作ります。
		アスパラサラダ		ハム	アスパラ カリフラワー 赤ピーマン	オリーブ油 砂糖	
春キャベツと大根のスープ	ベーコン	大根 キャベツ 人参					
果物(バナナ)	バナナ						
おやつ		♪フルーツヨーグルト		豆乳ヨーグルト	みかん パイン もも レーズン 洋ナシ りんご		
12	木	鮭のサラダ焼	ごはん	鮭	コーン	マッシュポテト 油	SDGsメニュー
		さつま芋と人参と大根の皮ごときんぴら		人参 大根	さつま芋 砂糖 油 ごま		
豚汁	豚肉 豆腐 味噌 煮干し	こんにゃく ごぼう ねぎ		里芋 ごま油			
果物(スターカットりんご)	りんご						
おやつ		♪ちぢみ 牛乳		飲:牛乳 じゃこ ツナ	キャベツ ほうれん草 コーン	小麦粉 ごま油 砂糖	
13	金	ピピンパ	ごはん	豚肉 卵 味噌	胡瓜 ほうれん草 人参 もやし	米 ごま油 ごま 砂糖	ピピンパの、ピピンは「混ぜる」、パは「ごはん」のことで、『混ぜご飯』を指す言葉です。
		スマイルポテト			コーン 玉葱 人参 小松菜	じゃが芋 油	
玉葱とコーンのスープ		パイナップル					
果物(パイナップル)							
おやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
14	土	ハンバーグ	ごはん	ハンバーグ		じゃが芋 油	
		フライポテト					
野菜炒め		キャベツ 人参 もやし		油			
果物(バナナ)	バナナ						
おやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
16	月	アジの竜田揚げ	ごはん	アジ	生姜	片栗粉 油	かみかみメニュー
		高野豆腐煮		高野豆腐 鶏肉	人参 いんげん 椎茸	砂糖	
根菜の味噌汁	味噌 煮干し	ごぼう 人参 大根 小松菜 ねぎ					
果物(オレンジ)	オレンジ						
おやつ		♪野菜蒸しパン 牛乳		牛乳	ミックスベジタブル	蒸しパンミックス粉 ノンエッグマヨネーズ	
17	火	キッシュ	セルフおにぎり	ハム 卵 ツナ チーズ 生クリーム	トマト 人参 ほうれん草	じゃが芋	キッシュとは、卵と生クリームを使って作るフランスローレン地方の郷土料理です。
		おおか和え		鶏肉 おおか	小松菜 もやし 人参	砂糖	
新玉葱とえんどうの味噌汁	味噌 煮干し	玉葱 さやえんどう					
果物(りんご)	りんご						
おやつ		♪マカロニきな粉 牛乳		飲:牛乳 きな粉		マカロニ 砂糖	

☆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。



フレンドメニュー（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	
18	水 😊	お赤飯 鶏肉のメキシカンソース 彩りサラダ さつま芋の味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	甘納豆		米 もち米 ごま	お誕生日会 
				鶏肉	玉葱 人参 ピーマン トマト キャベツ 大根 コーン いんげん 赤ピーマン	砂糖 油 小麦粉 オリーブ油 砂糖	
おやつ		♪お誕生日ケーキ 牛乳		飲:牛乳 生クリーム	メロン	お米 de カップケーキ カラーシュガー	
19	木 😊	豚肉の味噌カツ 切り干し大根ソテー 麩のすまし汁 果物(オレンジ)	ごはん	豚肉 味噌		ごま油	今月の郷土料理 「愛知県」
				鯉節	切り干し大根 しめじ 小松菜 人参 椎茸 ほうれん草 人参 えのき	麩	
おやつ		♪鬼まんじゅう 麦茶				さつま芋 小麦粉 砂糖	
20	金 😊	鯖のごま味噌焼き じゃが芋のカクテル煮 もずくスープ 果物(バナナ)	ごはん	鯖 味噌	生姜	砂糖 ごま	もずく独特のぬめりは水溶性食物繊維で、血液をサラサラにしたり、がん細胞を抑制する効果があります。
				ウインナー	人参 いんげん	じゃが芋 片栗粉 油 砂糖	
おやつ		ヨーグルト		ヨーグルト		ごま	
21	土	ベストサンドフライ オムレツ 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	ベストサンドフライ		油	
				オムレツ	キャベツ 人参 もやし	油	
おやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
23	月 😊	鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草のごまよごし 五目味噌汁 果物(オレンジ)	ごはん	鶏肉		ジャム 砂糖 片栗粉	マーマレードは、果肉と果汁に加えて、果肉の皮も使用するので、ジャムに比べて栄養価が高いです。
				味噌 煮干し	ほうれん草 キャベツ 人参 もやし 大根 人参 白菜 ねぎ	ごま 砂糖 さつま芋	
おやつ		パウンドケーキ 牛乳		飲:牛乳		パウンドケーキ	
24	火 😊	鮭の黄金焼き 茎わかめのきんぴら 大根の味噌汁 果物(バナナ)	ごはん	鮭 味噌		ノンエッグマヨネーズ 小麦粉	茎わかめは、茎わかめというワカメの品種があるわけではなく、わかめの中茎(芯)にあたる部分のことです。
				茎わかめ 豚肉	ごぼう 人参 こんにゃく	ごま 砂糖 油	
おやつ		せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
25	水 😊	真砂揚げ ツナと胡瓜の酢の物 ビーフンスープ 果物(パイ)	ごはん	豆腐 鶏肉 たら じゃこ	ねぎ	片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 油	「真砂」とは細かい砂を意味し、細やかな粒状に仕立てた料理に「真砂」という名前がつけられます。
				ツナ	胡瓜 キャベツ 人参	砂糖 ごま油	
おやつ		♪焼きもちおにぎり 麦茶				ビーフン 片栗粉	
26	木 😊	ピーマン肉詰め焼き 野菜炒め じゃが芋の味噌汁 果物(スターカットりんご)	ごはん	大豆ミート 豆乳	ピーマン 玉葱 人参	パン粉 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	SDGsメニュー
				生揚げ	キャベツ 人参 もやし コーン	油	
おやつ		♪バナナケーキ 牛乳		飲:牛乳	バナナ	小麦粉 ベーキングパウダー 油 砂糖	
27	金 😊	ウインナーのカレーライス 福神漬 ゆで野菜スティック フルーツポンチ	ごはん	ウインナー	玉葱 人参 セロリ りんご 生姜	米 じゃが芋 油 カレールー	Book de Lunch 「カレーだいおうのまほう」
				味噌	福神漬 胡瓜 人参 大根 ごぼう	ごま 片栗粉	
おやつ		ゼリー				ゼリー	
28	土	チーズサンドはんぺん しゅうまい 野菜炒め 果物(バナナ)	ごはん	チーズサンドはんぺん		油	
				しゅうまい	キャベツ 人参 もやし	油	
おやつ		ビスケット 麦茶			バナナ	ビスケット	
30	月 😊	白身魚のローベル風 ウインナーとポテトのソテー 大根とわかめの味噌汁 果物(りんご)	ごはん	たら	玉葱 マッシュルーム ピーマン	砂糖	ローベル風とは、トマト煮込みのことで、フランスのローベル地方の家庭料理です。
				ウインナー	キャベツ 人参 もやし いんげん	じゃが芋 油	
おやつ		♪ノンエッグクッキー 牛乳		飲:牛乳		小麦粉 油 砂糖	
31	火	点心3点セット 春雨中華サラダ 根菜の味噌汁 果物(パイ)	ごはん	卵 ハム	人参 胡瓜	春雨 ドレッシング 砂糖 ごま油	世界の料理 「中国料理」
				味噌 煮干し	ごぼう 人参 大根 南瓜 ねぎ	じゃが芋	
おやつ		杏仁豆腐		杏仁豆腐	みかん もも レーズン バナナ りんご		

☆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。)