



令和4年6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	
1	水	ぶりの西京焼き ブロッコリーとコーンのおかか和え 豆腐と野菜の味噌汁 果物（オレンジ）	ごはん	ぶり 味噌 鰹節 豆腐 味噌 煮干し	生姜 ねぎ ブロッコリー コーン 赤ピーマン 大根 人参 えのき オレンジ	ごま油 小麦粉 砂糖	ぶりは成長とともに名前が変わる出世魚です。
	おやつ	♪カレーまん 牛乳		鶏肉	玉葱 生姜 にんにく	油 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖	
2	木	豚肉のアップルソース いんげんのカラフルソテー コンソメスープ 果物（バナナ）	ごはん	豚肉	りんご ねぎ 生姜 にんにく 玉葱 コーン いんげん 赤ピーマン 白ピーマン 人参	砂糖 小麦粉 油 オリーブ油	豚肉のアップソースは美味しいと評判でした♪
	おやつ	♪チーズおから芋もち 牛乳		飲:牛乳 おから チーズ		さつま芋 片栗粉	
3	金	大豆ご飯 かみかみミートローフ 炒め五目なます 三種芋の味噌汁 果物（りんご）	ごはん	大豆 青のり 豚肉 牛肉 レバー 油揚げ 味噌 煮干し	玉葱 れんこん 切り干し大根 ごぼう ミックスベジタブル 大根 人参 白滝 いんげん しめじ ねぎ りんご ねぎ 生姜 にんにく	米 砂糖 片栗粉 油 油 パン粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油 ごま さつま芋 じゃが芋 里芋	虫歯予防day かみかみメニュー
	おやつ	ゼリー				ゼリー	
4	土	和風きんぴらつつみ焼き 厚焼き玉子 野菜炒め 果物（バナナ）	ごはん	和風きんぴらつつみ 厚焼き玉子		油 キャベツ 人参 もやし バナナ	
	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	
6	月	鶏の照り焼き いんげんとちくわの磯辺炒め 根菜の味噌汁 果物（りんご）	ごはん	鶏肉 ちくわ 青のり 味噌 煮干し	生姜 いんげん 赤ピーマン ごぼう 南瓜 人参 ねぎ りんご	砂糖 ごま油 砂糖 じゃが芋	照り焼きの味は世界中で人気で、アメリカでは「teriyaki」という言葉があります。
	おやつ	♪ノンエッグカップケーキ 牛乳		豆乳		小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 油	
7	火	鯖のトマト煮 丸ごと野菜の煮びたし 丸ごと野菜のポトフ 果物（オレンジ）	ごはん	鯖（ホキ） 油揚げ ウインナー	玉葱 にんにく トマト 大根 人参 もやし こんにゃく いんげん キャベツ 人参 かぶ 南瓜 オレンジ	片栗粉 油 砂糖 砂糖 さつま芋	SDGs メニュー
	おやつ	♪ごまおにぎり 麦茶				米 ごま 砂糖	
8	水	コンビネーションオムレツ キャベツとおくらの和え物 豚汁 果物（バナナ）	ごはん	オムレツ 豚肉 豆腐 味噌 煮干し	キャベツ おくら コーン フロccoli 赤ピーマン ごぼう 人参 こんにゃく ねぎ バナナ	里芋 じゃが芋 ごま油	おくらのネバナには整腸作用、胃炎の予防、強精効果、脳の活性化を促す効果があります。
	おやつ	生クリームケーキ 牛乳		飲:牛乳		生クリームケーキ	
9	木	ホッケの生姜焼き 鶏と揚げじゃが芋の煮物 麩と油揚げの味噌汁 果物（オレンジ）	ごはん	ホッケ（バサ） 味噌 油揚げ 味噌 煮干し	生姜 玉葱 りんご 赤ピーマン 白ピーマン 玉葱 小松菜 人参 オレンジ	砂糖 油 片栗粉 じゃが芋 砂糖 麩	ホッケはカルシウムが豊富な魚で、サンマやアジに比べると、カルシウムの保有量はおよそ3倍です。
	おやつ	♪りんごのクラフティー 牛乳		牛乳 卵	りんご	バター 小麦粉 砂糖	
10	金	餃子フライ 春雨の中華サラダ 中華風コンソメスープ 果物（バナナ）	ごはん	餃子フライ 卵 ハム	人参 胡瓜 玉葱 人参 青梗菜 きくらげ コーン パセリ	油 ドレッシング 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉	餃子と言うとにんにくが入っているのが当たり前ですが、本場中国の餃子にはにんにくは入れません。
	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
11	土	野菜の子チミ オムレツ 野菜炒め 果物（バナナ）	ごはん	オムレツ		油 キャベツ 人参 もやし バナナ	
	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
13	月	ハヤシライス ヤングコーンサラダ フルーツ入りマスカットゼリー せんべい	ごはん	豚肉	玉葱 人参 にんにく しめじ トマト コーン キャベツ カリフラワー いんげん ヤングコーン みかん もも バイン バナナ りんご	米 油 ハヤシルー じゃが芋 ドレッシング ゼリー素	保育園のハヤシライスは子どもたちに大人気です。
	おやつ	♪せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
14	火	たらのクリームソースかけ かぼちゃサラダ 茄子の味噌汁 果物（オレンジ）	ごはん	たら 豆乳 豚肉 味噌 煮干し	玉葱 ミックスベジタブル 南瓜 胡瓜 コーン 茄子 玉葱 人参 オレンジ	小麦粉 ごま マヨネーズ 油	たらは、「たらぶく食べる」ことから、この名前がついたといわれるほどの大食漢です。
	おやつ	♪チーズロールサンド 牛乳		飲:牛乳 チーズ		パン	

☆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	
15	水 😊	鶏そぼろ丼	ごはん	鶏肉	玉葱 人参 いんげん 生姜 にんにく	米 油 砂糖	鶏そぼろ丼は残菜0!の子どもにも食べやすいメニューです。
		もやしと豚肉のおかか和え		豚肉 鯉節	小松菜 もやし 人参 えのき	砂糖	
おやつ		五目味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	大根 人参 白菜 ねぎ	さつま芋	
		果物(りんご)		りんご			
おやつ		せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
16	木	アンサンブルエッグ	ごはん	アンサンブルエッグ	キャベツ カリフラワー いんげん 赤ピーマン 黄ピーマン	オリーブ油 砂糖	スコッチブrossは肉、野菜、小麦、豆などの穀物類が入ったスコットランドの代表的なスープです。
		パプリカのサラダ		鶏肉 ベーコン	玉葱 人参 セロリ ねぎ	押し麦 オリーブ油	
おやつ		スコッチブross			バナナ		
		果物(バナナ)					
おやつ		ビスケットケーキ 牛乳		生クリーム 牛乳		ビスケット	
17	金 😊	焼きコロッケ	セルフおにぎり	鶏肉	玉葱	じゃが芋 パン粉 油 ノンエッグマヨネーズ	焼きコロッケは、油で揚げないのでヘルシーに仕上がります。
		ほうれん草とコーンソテー		ほうれん草 エリンギ コーン 人参			
おやつ		真沢山汁		鶏肉 味噌 煮干し	南瓜 ごぼう 大根 ねぎ	ごま油	
		果物(パイナップル) (バナナ)		パイナップル (バナナ)			
おやつ		プリン				プリン	
18	土	ハンバーグ	ごはん	ハンバーグ		じゃが芋	
		フライドポテト					
おやつ		いんげんソテー			いんげん		
		果物(バナナ)			バナナ		
おやつ		ビスケット 麦茶				ビスケット	
20	月 😊	焼き鯖ソウメン	ごはん	鯖(バサ)	ねぎ 生姜	ソウメン 砂糖	郷土料理「滋賀県」
		もやしの胡麻和え		鶏肉	小松菜 もやし 人参 えのき	ごま 砂糖	
おやつ		キャベツとコーンの味噌汁		味噌 煮干し	キャベツ コーン		
		果物(オレンジ)		オレンジ			
おやつ		キャラメルポテト 牛乳				さつま芋 砂糖 油 バター	
21	火	おまかせコックさんのサンドイッチ	パン	卵 ウインナー チーズ	胡瓜 りんご バナナ	パン ノンエッグマヨネーズ	Book de Lunch「おまかせコックさん」
		トマトの田舎風スープ		鶏肉	玉葱 トマト セロリ	じゃが芋	
おやつ		カクテルゼリー				ゼリー	
		ちりめん梅おにぎり 麦茶		じゃこ	梅	米 ごま	
22	水 😊	照り焼き野菜丼	ごはん	鶏肉	もやし キャベツ 人参 玉葱	片栗粉 油	大豆は「畑の肉」と言われるほどタンパク質が豊富です。昔の日本では貴重なタンパク源でした。
		大豆の磯煮		大豆 さつま揚げ ひじき	人参 いんげん	砂糖 ごま油	
おやつ		さつま芋の味噌汁		味噌 煮干し	小松菜 ねぎ	さつま芋	
		果物(オレンジ)		オレンジ			
おやつ		マーラーカオ 牛乳		生クリーム 卵		小麦粉 砂糖 油 ごま ベーキングパウダー	
23	木 😊	大豆ミートハンバーグ	ごはん	大豆ミート 豆乳	玉葱	パン粉 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 片栗粉	SDGsメニュー
		丸ごとじゃこピーマン		じゃこ	ピーマン	ごま油 ごま	
おやつ		南瓜の味噌汁		味噌 煮干し	南瓜 小松菜 ねぎ		
		果物(スターカットりんご)		りんご			
おやつ		ソフトビスケット 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	
24	金 😊	豚肉のカレー炒め	ごはん	豚肉	生姜 にんにく	油 片栗粉	カレー粉はイギリスが発祥の地です。
		揚げ大豆とさつま芋のサラダ		大豆	人参 フロッコリー	さつま芋 片栗粉 油 砂糖	
おやつ		麩ともやしの味噌汁		味噌 煮干し	もやし ほうれん草	麩	
		果物(バナナ)		バナナ			
おやつ		ヨーグルト		ヨーグルト			
25	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				しゅうまい	
おやつ		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			
27	月	ドフィンフ	ごはん	牛乳 生クリーム	にんにく	じゃが芋 バター	世界の料理「フランス」
		キャロットラペ		ツナ	人参 レーズン もやし レモン汁	オリーブ油	
おやつ		トマトポトフ		ウインナー	玉葱 トマト 大根 いんげん	油	
		果物(オレンジ)		オレンジ			
おやつ		マドレーヌ 牛乳		卵		バター 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー	
28	火 😊	ドライカレー	ごはん	豚肉	玉葱 にんにく 生姜 人参 コーン レーズン グリンピース	米 油	ドライカレーのポイント(隠し味)は、レーズンです!
		大根のゴマネーズ和え		ツナ	大根 人参 胡瓜	ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま	
おやつ		フルーツヨーグルト		豆乳ヨーグルト	みかん もも パイン パオロ りんご ナタデココ		
		せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
29	水 😊	お赤飯	ごはん	甘納豆		米 ごま	
		和風肉団子		豚肉	玉葱 ねぎ	片栗粉 砂糖	
おやつ		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	
		玉葱とコーンのスープ			玉葱 コーン 人参 小松菜		
おやつ		お誕生日ケーキ 牛乳		飲:牛乳 生クリーム	バナナ	米粉のケーキ カラーシュガー	
30	木	白身魚フライタルタルソース	ごはん	白身魚フライ 卵	玉葱 パセリ レモン汁	油 ノンエッグマヨネーズ	タルタルソースは生の牛肉を細かく刻んで作る「タルタルステーキ」に添えるために作られました。
		ビーフンソテー		人参 椎茸 ピーマン 玉葱	ビーフン ごま油		
おやつ		アルファベットスープ			大根 人参	マカロニ じゃが芋	
		果物(バナナ)		バナナ			
おやつ		パンナコッタ		寒天 牛乳 生クリーム		砂糖	