



令和4年6月予定献立表

竜王西保育園
未満児



【♪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	生姜 ねぎ	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。
				鰹節 豆腐 味噌 煮干し	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		
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	砂糖 小麦粉 油	豚肉のアップルソースは美味しいと評判でした♪
					玉葱 コーン いんげん 赤ピーマン 黒ピーマン ピーマン キャベツ 玉葱 人参 カリフラワー バナナ	オリーブ油	
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		米 砂糖 片栗粉 油	虫歯予防day かみかみメニュー 
				豚肉 牛肉 レバー	玉葱 れんこん 切り干し大根 ごぼう ミックスベジタブル	油 バン粉 ノンエッグマヨネーズ	
おやつ		ゼリー				さつま芋 じゃが芋 里芋	
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	キャベツ 人参 もやし バナナ	油	
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	生姜	砂糖	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。
				ちくわ 青のり	いんげん 赤ピーマン	ごま油 砂糖	
おやつ		♪ノンエッグカップケーキ 牛乳		豆乳	玉葱 にんにく トマト	小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 油	
7	火 😊	ホキのトマト煮 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	ホキ	玉葱 にんにく トマト	片栗粉 油 砂糖	SDGs メニュー
				油揚げ	大根 人参 もやし こんにゃく いんげん	砂糖	
おやつ		♪ごまおにぎり 麦茶		ウインナー	キャベツ 人参 かぶ 南瓜 オレンジ	さつま芋	
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			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などがあります。
				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	
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 😊	ハサの生姜焼き 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	ハサ 味噌	生姜 玉葱 りんご	砂糖	ハサは白身魚で、よく白身魚フライなどに使用されています。
				油揚げ 味噌 煮干し	赤ピーマン ピーマン 玉葱 小松菜 人参 オレンジ	油 片栗粉 じゃが芋 砂糖 麩	
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 😊	焼き餃子 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			餃子と言うと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んにくは入れません。
				卵 ハム	人参 胡瓜 玉葱 人参 青梗菜 きくらげ コーン パセリ	ドレッシング 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉	
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			
					キャベツ 人参 もやし バナナ	油	
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 牛乳	ごはん	豚肉	玉葱 人参 にんにく しめじ トマト	米 油 ハヤシルー じゃが芋	保育園のハヤシライスは子どもたちに大人気です。
					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	ドレッシング ゼリー素	
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	玉葱 ミックスベジタブル	小麦粉	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。
				豚肉 味噌 煮干し	南瓜 胡瓜 コーン 茄子 玉葱 人参 オレンジ	ごま マヨネーズ 油	
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。）

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			
16	木	アンサンブルエッグ	ごはん	アンサンブルエッグ			スコッチブrossは肉、野菜、大麦、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	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	
おやつ		スコッチブross			玉葱 人参 セロリ ねぎ	押し麦 オリーブ油	
		果物(バナナ)		バナナ			
17	金 😊	トピスケットケーキ 牛乳	セルフおにぎり	生クリーム 牛乳		ビスケット	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。
		焼きコロッケ		鶏肉	玉葱	じゃが芋 パン粉 油 ノンエッグマヨネーズ	
おやつ		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			
		真沢山汁		鶏肉 味噌 煮干し	南瓜 ごぼう 大根 ねぎ	ごま油	
18	土	果物(バナナ)	ごはん		バナナ		
		ハンバーグ		ハンバーグ			
おやつ		フライドポテト				油	
		いんげんソテー		いんげん			
20	月 😊	ビスケット 麦茶	ごはん			ビスケット	郷土料理「滋賀県」
		焼きハサソーメン		ハサ	ねぎ 生姜	ソーメン 砂糖	
おやつ		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	
		キャベツとコーンの味噌汁		味噌 煮干し	キャベツ コーン		
21	火	果物(バナナ)	ごはん		オレンジ		Book de Lunch「おまかせコックさん」
		トキャラメルポテト 牛乳		卵 ウィンナー	コーン 玉葱	油	
おやつ		スクランブルエッグ			胡瓜 りんご レーズン	油	
		きゅうりとりんごのサラダ		鶏肉	玉葱 トマト セロリ	じゃが芋	
22	水 😊	トマトの田舎風スープ	ごはん		バナナ		
		照り焼き野菜丼		じゃこ	梅	米 ごま	
おやつ		大豆の磯煮					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
		さつま芋の味噌汁		鶏肉	もやし キャベツ 人参 玉葱	片栗粉 油	
23	木 😊	果物(スターカットりんご)	ごはん	味噌 煮干し	人参 いんげん	砂糖 ごま油	SDGsメニュー
		トマーラーカオ 牛乳		生クリーム 卵	小松菜 ねぎ	さつま芋	
おやつ		大豆ミートハンバーグ			オレンジ		
		丸ごとじゃこピーマン		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	
24	金 😊	南瓜の味噌汁	ごはん	味噌 煮干し	南瓜 小松菜 ねぎ		カレー粉はイギリスが発祥の地です。
		トソフトビスケット 牛乳		じゃこ	ピーマン	ごま油 ごま	
おやつ		豚肉のカレー炒め	ごはん		バナナ		
		揚げ大豆とさつま芋のサラダ		豚肉	生姜 にんにく	油 片栗粉	
25	土	麩ともやしの味噌汁	ごはん	味噌 煮干し	人参 プロッコリー	さつま芋 片栗粉 油 砂糖	
		果物(バナナ)		ヨーグルト	もやし ほうれん草	麩	
27	月	ヨーグルト	ごはん	ヨーグルト			世界の料理「フランス」
		トフィッシュ		生クリーム	にんにく	じゃが芋 バター	
おやつ		トマドレーヌ 牛乳			人参 レーズン もやし レモン汁	オリーブ油	
		トソフトビスケット 牛乳		ウインナー	玉葱 トマト 大根 いんげん	油	
28	火 😊	トマドレーヌ 牛乳	ごはん	卵	オレンジ		
		ドライカレー		豚肉	玉葱 人参 胡瓜	米 油	
おやつ		揚げ大豆とさつま芋のサラダ			大根 人参 胡瓜	ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま	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			
29	水 😊	フルーツヨーグルト	ごはん	豆乳ヨーグルト	おかん ちも バイロ バサオ りんご ナタデココ		
		せんべい 牛乳		飲:牛乳		せんべい	
おやつ		お赤飯	ごはん				
		和風肉団子		甘納豆	玉葱 ねぎ	米 ごま	
30	木	アスパラサラダ	ごはん	豚肉	アスパラ カリフラワー 赤ピーマン	片栗粉 砂糖	
		玉葱とコーンのスープ		ハム	玉葱 コーン 人参 小松菜	オリーブ油 砂糖	
おやつ		果物(バナナ)			りんご		
		トお誕生日ケーキ 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	トパンナコッタ	ごはん				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。
		白身魚フライタルタルソース		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	
おやつ		ビーフンソテー			人参 椎茸 ピーマン 玉葱	ビーフン ごま油	
		アルファベットスープ		大根 人参		マカロニ じゃが芋	
おやつ		果物(バナナ)			バナナ		
		トパンナコッタ		寒天 牛乳 生クリーム		砂糖	