



令和5年5月予定献立表



松島さくら保育園

【♪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月	クッキー 麦茶	ごはん			クッキー	だけのこは、竹の地下茎から出てくる若い茎のこです。
		竹の子入りドライカレー		豚肉	玉葱 玉葱 にんにく 人参 竹の子 レーズン グリンピース	米 油	
		フレンチサラダ		ツナ	キャベツ 胡瓜 大根 人参	砂糖 片栗粉 オリーブ油	
PMおやつ		フルーツポンチ					
		トマカロニきな粉 牛乳		飲:牛乳 きな粉		マカロニ 砂糖	
AMおやつ	2火	せんべい 麦茶	ごはん			せんべい	八十八夜メニュー
		ふりかけ茶ん		鰹節 のり じゃこ	茶葉	ごま ごま油	
		かつおフライ		かつおフライ		油	
		刻み昆布と鶏肉の炒め煮	昆布	人参 れんこん 生姜 ねぎ	砂糖 ごま 油		
		新玉葱と春キャベツの味噌汁	味噌 煮干し	キャベツ 玉葱 椎茸			
		果物(いちご)		いちご			
PMおやつ		トお茶入り蒸しパン 牛乳		牛乳 甘納豆	茶葉	蒸しパンミックス ノンエッグマヨネーズ	
AMおやつ	6土	ビスケット 麦茶	ごはん			ビスケット	
		南瓜ひき肉サンドフライ		南瓜ひき肉サンドフライ		油	
		肉団子と大根煮		肉団子	大根	砂糖	
		野菜炒め		キャベツ 人参 もやし	油		
		果物(バナナ)		バナナ			
PMおやつ		ゼリー				ゼリー	
AMおやつ	8月	ビスケット 麦茶	ごはん			ビスケット	子どもの日メニュー
		Big! 鯉のぼりパーク		豚肉 鶏肉 のり	大根 ミックスベジタブル 玉葱	ノンエッグマヨネーズ パン粉 油	
		マカロニサラダ		ハム	胡瓜 人参	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	
		若竹汁	わかめ 鰹節	竹の子 椎茸 ねぎ			
		果物(オレンジ)		オレンジ			
PMおやつ		ミニたい焼き 牛乳		飲:牛乳		たい焼き	
AMおやつ	9火	せんべい 麦茶	ごはん			せんべい	SDGsメニュー
		大豆ミートのタコライス		大豆ミート チーズ	玉葱 トマト レタス	米 オリーブ油	
		ほうれん草の五目胡麻和え		系かまぼこ 寒天	ほうれん草 胡瓜 もやし	ごま 砂糖	
		丸ごと野菜の具沢山汁	味噌 煮干し	南瓜 ごぼう 大根 ねぎ 人参			
		果物(ラ・フランス)		ラ・フランス(缶)			
PMおやつ		トメロンパン 牛乳		飲:牛乳		小麦粉 バター 砂糖 パン	
AMおやつ	10水	クッキー 麦茶	ごはん			クッキー	とろの粉は、高野豆腐を小さく切ったときにできる粉です。
		魚の揚げ煮		鯖		片栗粉 砂糖 油	
		とろの粉の味噌汁		とろの粉 油揚げ	白菜 大根 人参	砂糖 油	
		じゃがいもの味噌汁	味噌 煮干し	小松菜 ねぎ	じゃが芋		
		果物(オレンジ)		オレンジ			
PMおやつ		トカルピスゼリー				みかん(缶)	カルピス ゼリー素
AMおやつ	11木	せんべい 麦茶	ごはん			せんべい	乾物メニュー「かつおぶし」
		おかかココット		鰹節 卵 生クリーム 鶏肉	ねぎ		
		もやしと豚肉のおかか和え		豚肉 鰹節	ほうれん草 もやし 人参 えのき	砂糖 片栗粉	
		さつま芋の味噌汁	煮干し 味噌	小松菜 ねぎ	さつま芋		
		果物(黄桃缶)		黄桃缶			
PMおやつ		トセサミクッキー 牛乳		飲:牛乳 卵		砂糖 ごま 小麦粉 バター	
AMおやつ	12金	クラッカー 牛乳	セルフおにぎり			クラッカー	唐揚げは子どもたちに好きなメニューのベスト3に入ります。
		鶏肉のから揚げ		鶏肉	生姜 にんにく	ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 片栗粉 油	
		ナポリタン		ハム	ピーマン 人参 玉葱	スバゲティー オリーブ油	
		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(バナナ)		バナナ			
PMおやつ		プリン				プリン	
AMおやつ	13土	せんべい 麦茶	ごはん			せんべい	
		オムレツ		オムレツ			
		春巻き			キャベツ 人参 もやし	春巻き 油	
		野菜炒め		バナナ	油		
		果物(バナナ)					
PMおやつ		ビスケット 麦茶				ビスケット	
AMおやつ	15月	クッキー 麦茶	ごはん			クッキー	Book de Lunch「きんぴらきょうだい」
		鮭の照り焼き		鮭	生姜	砂糖 小麦粉	
		きんぴらごぼう		鶏肉	ごぼう 人参 椎茸	ごま油 砂糖	
		けんちん汁	豆腐 油揚げ 鰹節	大根 人参 ねぎ	ごま油		
		果物(オレンジ)		オレンジ			
PMおやつ		トキャラメルポテト 牛乳		飲:牛乳		さつま芋 砂糖 バター	
AMおやつ	16火	ビスケット 麦茶	ごはん			ビスケット	卵のタンパク質は肉類や牛乳などと比べると身体に負担をかけずに吸収されやすいです。
		鶏肉とさつま芋の胡麻味噌炒め		鶏肉 味噌		さつま芋 油 砂糖 ごま	
		ツナ入り卵焼き		卵 ツナ チーズ	人参 玉葱	油 砂糖	
		麩と玉葱の味噌汁	味噌 煮干し	玉葱 ねぎ 椎茸	麩		
		果物(バナナ)		バナナ			
PMおやつ		ト豆腐きな粉ボール 牛乳		飲:牛乳 豆腐 きな粉		小麦粉 ベーキングパウダー コーンスターチ 砂糖 油	
AMおやつ	17水	クラッカー 麦茶	ごはん			クラッカー	チンジャオロースとは、ピーマンなどの細切りと肉材の細切りを炒めた料理のことです。
		チンジャオロース		豚肉	キャベツ ピーマン 竹の子 人参	油 砂糖 ごま油 片栗粉	
		餃子フライ(未満児:焼き餃子)				餃子 油	
		根菜の味噌汁	味噌 煮干し	ごぼう 大根 人参 南瓜 ねぎ	じゃが芋		
		果物(メロン)		メロン			
PMおやつ		トツナマヨパンケーキ 牛乳		牛乳 卵 チーズ ツナ	玉葱	ホットケーキ粉 ノンエッグマヨネーズ	

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	クッキー 麦茶				クッキー	はんぺんは、主原料の白身魚のすり身の他に、卵白、やまいも、塩、調味料などが使われています。
18	木	チーズサンドはんぺん	ごはん	チーズサンドはんぺん		油	
		コーンソテー		コーン 玉葱 人参 いんげん	油		
		春キャベツのポトフ 果物（ベビーパイン）		ウインナー	キャベツ 人参 玉葱 パイン	油 じゃが芋	
PM	おやつ	ロールケーキ 牛乳			ロールケーキ		
AM	おやつ	せんべい 牛乳				せんべい	郷土料理「京都府」
19	金	舞鶴の肉じゃが	ごはん	牛肉	玉葱 白滝 いんげん	じゃが芋	
		けんちゃん		豆腐 さつま揚げ	大根 ごぼう 人参 こんにゃく	里芋 ごま油 砂糖	
		かきたま汁 果物（バナナ）		油揚げ 卵 鯉節	人参 小松菜 椎茸 ねぎ バナナ	片栗粉	
PM	おやつ	ゼリー				ゼリー	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
20	土	ハンバーグ	ごはん	ハンバーグ		じゃが芋 油	
		フライドポテト			油		
		野菜炒め 果物（バナナ）			キャベツ 人参 もやし バナナ		
PM	おやつ	ゼリー				ゼリー	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	ハヤシライス は、日本の洋食を代表するメニューです。
22	月	ハヤシライス	ごはん	豚肉	玉葱 にんにく 人参 しめじ トマト オレンジソース グリンピース	米 油 ルー じゃが芋	
		彩りサラダ			キャベツ フロccoli コーン 大根 いんげん 赤ピーマン	砂糖 片栗粉 オリーブ油	
		カクテルゼリー				ゼリー	
PM	おやつ	♪青のり麩のラスク 牛乳				麩 油	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	タンドリーとは、カレー粉などのスパイスとヨーグルトで漬け込み、「タンドール」と呼ばれる蒸で焼いた料理です。
23	火	鮭のタンドリー焼き	ごはん	鮭 豆乳ヨーグルト	にんにく	パン粉 油	
		揚げじゃがそぼろ煮		豚肉	人参 玉葱 竹の子 椎茸 グリンピース	じゃが芋 油 砂糖 片栗粉	
		新玉葱とさやえんどうの味噌汁 果物（バナナ）		油揚げ 味噌 煮干し	玉葱 さやえんどう バナナ		
PM	おやつ	♪お好み焼き 牛乳				小麦粉 油	
AM	おやつ	クッキー 麦茶				クッキー	世界の料理「ルーマニア」
24	水	ミティティ	ごはん	豚肉	ニンニク	ベーキングパウダー	
		アスパラサラダ		ハム	アスパラ カリフラワー 赤ピーマン	片栗粉 砂糖 オリーブ油	
		レンズ豆のスープ 果物（オレンジ）		レンズ豆	玉葱 トマト セロリ オレンジ		
PM	おやつ	♪チーズ入りドーナツ 牛乳				小麦粉 砂糖 油 ベーキングパウダー 片栗粉	
AM	おやつ	せんべい 麦茶				せんべい	乾物メニュー「スパゲティ」
25	木	スパゲティミートソース	麺	豚肉 大豆	玉葱 にんにく セロリ トマト	スパゲティ オリーブ油 油 砂糖	
		南瓜のビタミンサラダ			南瓜 人参 フロccoli	さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	
		フルーツヨーグルト		豆乳ヨーグルト	みかん パイン 黄桃 バナナ りんご ナタデココ	砂糖	
PM	おやつ	クッキー 牛乳				小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 バター ごま 油	
AM	おやつ	ビスケット 牛乳				ビスケット	アジは栄養成分の約20%がタンパク質で、必須アミノ酸をバランスよく含んでいる食材です。
26	金	アジの唐揚げケチャップあん	ごはん	アジ	ねぎ	片栗粉 油	
		ほうれん草ごま和え		ハム	ほうれん草 人参 もやし キャベツ	ごま 砂糖	
		豚汁 果物（バナナ）		豚肉 豆腐 味噌 煮干し	ごぼう 人参 こんにゃく バナナ	ごま油 里芋 じゃが芋	
PM	おやつ	ヨーグルト					
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	
27	土	コロッケ	ごはん			コロッケ 油	
		厚焼き玉子					
		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	せんべい 麦茶				せんべい	お誕生日会
29	月	赤飯	ごはん	甘納豆		もち米 米 ごま	
		鶏肉のアングレース		鶏肉		片栗粉 パン粉 砂糖 油	
		かぶと胡瓜のサラダ			かぶ 胡瓜 人参	砂糖	
PM	おやつ	お誕生日ケーキ 牛乳				米粉deメープルマフィン カラーシユガー	
AM	おやつ	ビスケット 牛乳				ビスケット	親子遠足
30	火	白身魚の照り焼き	ごはん	たら			
		里芋の煮物		鶏肉	人参 いんげん	里芋	
		春キャベツの味噌汁 果物（バナナ）		わかめ 味噌 煮干し	キャベツ 人参 バナナ		
PM	おやつ	♪きなこおにぎり 麦茶				米 砂糖	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶				ビスケット	「コールスロー」とは、キャベツを千切りもしくはみじん切りにして作るサラダです。
31	水	カレーライス	ごはん	豚肉	玉葱 人参 生姜 セロリ りんご	米 油 ルー じゃが芋	
		福神漬			福神漬		
		コールスローサラダ		ハム	キャベツ 人参 胡瓜 レーズン	砂糖 片栗粉 オリーブ油	
PM	おやつ	♪高野豆腐のコロコロ揚げ 牛乳				油 砂糖 片栗粉	

☆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。）