



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 フルーツポンチ		ツナ	キャバツ 胡瓜 大根 人参 みかん バイン 黄桃 バナナ りんご	砂糖 片栗粉 オリーブ油	
PMおやつ		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 かつおフライ		鰹節 のり じゃこ	茶葉	ごま ごま油	
		刻み昆布と鶏肉の炒め煮 新玉葱と春キャベツの味噌汁 果物(いちご)		かつおフライ 昆布 味噌 煮干し	人参 れんこん 生姜 ねぎ キャバツ 玉葱 椎茸 いちご	砂糖 ごま 油	
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 肉団子と大根煮 野菜炒め 果物(バナナ)		南瓜ひき肉サンドフライ 肉団子	大根 キャバツ 人参 もやし バナナ	油 砂糖 油	
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 マカロニサラダ 若竹汁 果物(オレンジ)		豚肉 鶏肉 のり ハム わかめ 鰹節	大根 ミックスベジタブル 玉葱 胡瓜 人参 竹の子 椎茸 ねぎ オレンジ	ノンエッグマヨネーズ パン粉 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	
PMおやつ				ミニたい焼き 牛乳	飲:牛乳		
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 ほうれん草の五目胡麻和え 丸ごと野菜の眞沢山汁 果物(ラ・フランス)		大豆ミート チーズ 系かまぼこ 寒天 味噌 煮干し	玉葱 トマト レタス ほうれん草 胡瓜 もやし 南瓜 ごぼう 大根 ねぎ 人参 ラ・フランス(缶)	米 オリーブ油 ごま 砂糖	
PMおやつ				トメロンパン 牛乳	飲:牛乳		
AMおやつ	10水	クッキー 麦茶	ごはん			クッキー	とふの粉は、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 とふの粉の味噌汁 じゃがいもの味噌汁 果物(オレンジ)		鯖 とふの粉 油揚げ 味噌 煮干し	白菜 大根 人参 小松菜 ねぎ オレンジ	片栗粉 砂糖 油 砂糖 油 じゃが芋	
PMおやつ				トカルビスゼリー		みかん(缶)	
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 もやしと豚肉のおかか和え さつま芋の味噌汁 果物(黄桃缶)		鰹節 卵 生クリーム 鶏肉 豚肉 鰹節 煮干し 味噌	ねぎ ほうれん草 もやし 人参 えのき 小松菜 ねぎ 黄桃缶	砂糖 片栗粉 さつま芋	
PMおやつ				トセサミクッキー 牛乳	飲:牛乳 卵		
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 ナポリタン 豆腐となめこの味噌汁 果物(バナナ)		鶏肉 ハム 豆腐 わかめ 味噌 煮干し	生姜 にんにく ピーマン 人参 玉葱 なめこ ねぎ バナナ	ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 片栗粉 油 スバゲティー オリーブ油	
PMおやつ				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 春巻き 野菜炒め 果物(バナナ)		オムレツ		春巻き 油 油	
PMおやつ				ビスケット 麦茶			
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 きんぴらごぼう けんちん汁 果物(オレンジ)		鮭 鶏肉 豆腐 油揚げ 鰹節	生姜 ごぼう 人参 椎茸 大根 人参 ねぎ オレンジ	砂糖 小麦粉 ごま油 砂糖 ごま油	
PMおやつ				トキャラメルポテト 牛乳	飲:牛乳		
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 ツナ入り卵焼き 麩と玉葱の味噌汁 果物(バナナ)		鶏肉 味噌 卵 ツナ チーズ 味噌 煮干し	人参 玉葱 玉葱 ねぎ 椎茸 バナナ	さつま芋 油 砂糖 ごま 油 砂糖 麩	
PMおやつ				ト豆腐きな粉ボール 牛乳	飲:牛乳 豆腐 きな粉		
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 餃子フライ(未満児:焼き餃子) 根菜の味噌汁 果物(メロン)		豚肉 味噌 煮干し	キャバツ ピーマン 竹の子 人参 ごぼう 大根 人参 南瓜 ねぎ メロン	油 砂糖 ごま油 片栗粉 餃子 油 じゃが芋	
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	

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 こんにやく	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			キャベツ 人参 もやし		
		野菜炒め 果物(バナナ)			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	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 こんにやく 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 フロッコリー 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	♪チーズ入りのドーナツ 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 フロッコリー	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 こんにやく バナナ	ごま油 里芋 じゃが芋	
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	
27	土	コロッケ	ごはん	卵焼き		コロッケ 油	
		厚焼き玉子			キャベツ 人参 もやし		
		野菜炒め 果物(バナナ)			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		油揚げ 味噌 煮干し	かぶ 胡瓜 人参 青梗菜 小松菜	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 カラーシュガー	
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	
		里芋の煮物		鶏肉	人参 いんげん		
		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		ハム	福神漬	砂糖 片栗粉 オリーブ油	
		コールスローサラダ クラッシュゼリー			キャベツ 人参 胡瓜 レーズン みかん パイン 黄桃 レモン汁	ゼリー素	
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。）