

R6年5月ランチ&スナックメニュー(おとめ座・かに座)

ランチメニュー	スナックメニュー	おもに体を つくる食品	おもに熱や力の もとになる食品	おもに体の調子を 整える食品	その他の食品
1日(水) コッペパン ブルーベリージャム チキン南蛮 ブロッコリーのおかか和え 小松菜のスープ	バナナ 番茶 プリン 番茶	鶏肉 かつお節 ウインナー 豆乳	パン 油 砂糖 片栗粉 上新粉 マヨネーズ	にんにく しょうが もやし きゅうり 人参 玉ねぎ 小松菜 アガー バナナ ブロッコリー	醤油 みりん 酢 鶏がら 塩 キャラメルシュガー ブルーベリージャム
2日(木) ごはん 高野豆腐の含め煮 ★海と畑のサラダ しいたけと大根のすまし汁	梅おにぎり 番茶 パリパリチップス(コンソメ) 番茶	高野豆腐 鶏肉 ツナ かつお節	米 砂糖 油 ごま油 ごま マヨネーズ 餃子の皮	人参 玉ねぎ 大根菜 ひじき コーン 大根 キャベツ ししいたけ ねぎ 梅	醤油 みりん 鶏がら 酢 白だし 塩
憲法記念日					
4日(土) みどりの日					
6日 振替休日					
7日(火) 花まつり 鶏そぼろ丼 コールスローサラダ 花麩のすまし汁	蒸しじゃが芋(のり塩) 番茶 フルーツゼリー 番茶	鶏肉 豆腐 かつお節	米 砂糖 油 じゃが芋 マヨネーズ 塩	しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン わかめ 黄桃缶 バイン缶 みかん缶 アガー 青のり	醤油 酢 塩 白だし アップルジュース
8日(水) こどもの日の集い 黄飯 煮込みハンバーグ 花野菜サラダ 若竹汁	オレンジ 番茶 ちまき ごま塩おにぎり 番茶	牛肉 豚肉 豆腐	砂糖 ごま ごま油 ちまき 米	人参 玉ねぎ しめじ マッシュルーム缶 ブロッコリー カリフラワー コーン オレンジ たけのこ わかめ	ナツメグ 塩 ケチャップ お好みソース 鶏がら 酢 白だし ちなし
9日(木) ごはん 豆腐の野菜あんかけ きんぴらごぼう 長ねぎと里芋の味噌汁	バナナ 番茶 抹茶ブラウニー 豆乳	豆腐 豚肉 豆乳 かつお節 味噌	米 ごま油 片栗粉 砂糖 油 ごま さつま芋 厚芋 米粉 こんにやく	人参 玉ねぎ いんげん ししいたけ 白ねぎ たけのこ しょうが ごぼう バナナ	醤油 みりん 抹茶 ベーキングパウダー
10日(金) ごはん あじのごま味噌焼き 小松菜と油揚げの和え物 かぶのすまし汁	おかかおにぎり 番茶 マヨコーンパン 番茶	あじ 味噌 油揚げ かつお節	米 砂糖 ごま 食パン マヨネーズ	小松菜 えのき 人参 かぶ ねぎ コーン 玉ねぎ	みりん 醤油 塩 白だし
11日(土) 豚丼 いんげんのごま和え えのきと豆腐の味噌汁	蒸しさつま芋 番茶 おはぎ 番茶	豚肉 豆腐 かつお節 味噌 あんこ きな粉	米 もち米 砂糖 油 ごま さつま芋	人参 玉ねぎ ごぼう いんげん えのき	醤油 みりん
13日(月) 5月お誕生会 ごはん ゆかりふりかけ ツナサンド タンダーチキン ブロッコリーのごま和え フライドポテト カラフルスープ ジュース3種	わかめおにぎり 番茶 フルーツポンチ 番茶	ツナ 鶏肉 豆乳 ウインナー	米 食パン ごま マヨネーズ 砂糖 じゃが芋	しょうが にんにく ブロッコリー 人参 キャベツ 玉ねぎ パプリカ(赤) コーン バナナ 黄桃缶 りんご缶 バイン缶 葉天 しそ コーン缶 みかん缶 わかめ	カレー粉 醤油 塩 ケチャップ マヨネーズ アップルジュース オレンジジュース グレープジュース 鶏がら
14日(火) ごはん 切り干し大根の洋風煮 ごぼうサラダ オニオンスープ	蒸しじゃが芋(コンソメ) 番茶 お好み焼き 番茶	ウインナー ツナ ベーコン 豚肉	米 油 砂糖 ごま マヨネーズ じゃが芋 お好み焼き粉	切り干し大根 人参 玉ねぎ ピーマン トマト缶 にんにく しょうが ごぼう コーン パセリ キャベツ 青のり	ケチャップ 醤油 鶏がら 酢 塩 お好みソース
15日(水) ごはん 豚の生姜焼き ミックスサラダ ちくわとわかめのすまし汁	オレンジ 番茶 ベーコンポテト焼き 豆乳	豚肉 ちくわ ベーコン 豆乳	米 マヨネーズ じゃが芋 片栗粉	玉ねぎ 人参 しょうが キャベツ きゅうり コーン わかめ オレンジ	醤油 みりん 白だし 塩
16日(木) ミートソーススパゲティ 枝豆の塩昆布和え チンゲン菜のスープ	バナナ 番茶 五平餅 番茶	牛肉 豚肉 味噌	パスタ麺 米 片栗粉 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ しめじ トマト缶 枝豆 チンゲン菜 昆布 バナナ	ケチャップ 鶏がら 塩 お好みソース みりん 醤油
17日(金) ごはん さばの塩焼き ほうれん草の白和え 臭だくさん味噌汁	蒸しさつま芋 番茶 ライスクッキー(備蓄食品) 番茶	さば 豆腐 油揚げ 味噌 かつお節	米 ごま 砂糖 厚芋 さつま芋 こんにやく ライスクッキー	ほうれん草 人参 ししいたけ 玉ねぎ キャベツ	塩 醤油

ランチメニュー	スナックメニュー	おもに体を つくる食品	おもに熱や力の もとになる食品	おもに体の調子を 整える食品	その他の食品
18日(土) PTA総会 ごはん 豆腐のケチャップ煮 カリフラワーのカレーサラダ 玉ねぎとじゃが芋のスープ	オレンジ 番茶 いちご蒸しパン 番茶	豆腐 豚肉 豆乳	米 片栗粉 砂糖 油 じゃが芋 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ トマト缶 いんげん しょうが にんにく カリフラワー オレンジ	醤油 塩 カレー粉 カレールウ ケチャップ 鶏がら いちごジャム
20日(月) しし座バス旅行 中華料理 ごはん シューマイ ひじきと春雨の中華サラダ わかめスープ	蒸しじゃが芋(塩) 番茶 ごま団子 番茶	豚肉 豆腐 ハム あんこ	米 しゅうまいの皮 片栗粉 ごま油 砂糖 春雨 もち米 ごま じゃが芋	玉ねぎ しょうが ひじき キャベツ 人参 きゅうり コーン わかめ 白ねぎ えのき	醤油 鶏がら 酢 塩
21日(火) ごはん たらの野菜あんかけ ブロッコリーのソテー たけのこの味噌汁	バナナ 番茶 ミニピザ 豆乳	たら ベーコン かつお節 味噌 ウインナー 豆乳	米 片栗粉 餃子の皮 マヨネーズ	人参 ピーマン 玉ねぎ 大根菜 しめじ パプリカ(赤・黄) ブロッコリー にんにく たけのこ コーン バナナ	みりん 白だし 塩 ケチャップ 醤油
22日(水) パインパン ★キャベツメンチカツ 大根サラダ ミネストローネ	わかめおにぎり 番茶 りんごゼリー 番茶	豚肉 豆乳 ツナ ベーコン	パン 小麦粉 バン粉 マヨネーズ 砂糖 米	キャベツ 玉ねぎ 大根 人参 きゅうり チンゲン菜 パプリカ(黄) トマト缶 りんご缶 アガー わかめ	鶏がら 醤油 塩 ケチャップ アップルジュース
23日(木) 豆ごはん ゆかりつくね アスパラのおかか和え ためぎ汁	オレンジ 番茶 味噌焼きおにぎり 番茶	鶏肉 豆腐 かつお節 味噌	米 片栗粉 砂糖 ごま油 こんにやく	グリーンピース 大葉 アスパラガス 人参 もやし 玉ねぎ 小松菜 かぶ ごぼう しょうが オレンジ	塩 醤油 白だし 塩 みりん
24日(金) ビーフカレー 福神漬け のりマヨサラダ 甘夏	蒸しさつま芋 番茶 じゃこパン 番茶	牛肉 しらす	米 じゃが芋 油 マヨネーズ 食パン さつま芋	人参 玉ねぎ キャベツ のり 甘夏 青のり	カレー粉 カレールウ お好みソース 醤油 福神漬け
25日(土) 救命講習 ごはん 切り干し大根の含め煮 オクラのごま和え きのこの味噌汁	バナナ 番茶 ハッシュドポテト 番茶	鶏肉 高野豆腐 かつお節 味噌	米 砂糖 ごま じゃが芋 片栗粉 油	切り干し大根 人参 玉ねぎ オクラ まいたけ しめじ ししいたけ バナナ	醤油 塩 ケチャップ
27日(月) あんかけ焼きそば カリフラワーの三杯酢和え もやしとニラのスープ	ごま塩おにぎり 番茶 バナナココア蒸しパン 番茶	豚肉 かつお節 豆乳	中華麺 ごま油 米 片栗粉 砂糖 ごま ホットケーキミックス	白菜 人参 玉ねぎ チンゲン菜 たけのこ ししいたけ カリフラワー もやし なら しょうが バナナ	醤油 みりん 鶏がら 塩 酢 純ココア
28日(火) 地産地消メニュー ごはん 肉じゃが(黒田庄牛) ひじきとれんこんのマヨネーズ和え 油揚げと豆腐の味噌汁	オレンジ 番茶 金ごまクッキー(金ごま) 豆乳	牛肉 ちくわ ツナ 豆腐 油揚げ かつお節 味噌 豆乳	米 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ 小麦粉 コーンスターチ 金ごま	にんにく 玉ねぎ いんげん しらすき ひじき れんこん しめじ ねぎ オレンジ	醤油 みりん 酢
29日(水) コッペパン BBQチキン ねばねばサラダ 野菜豆乳スープ	バナナ 番茶 ぶどうゼリー 番茶	鶏肉 油揚げ 味噌 かつお節 ベーコン 豆乳	パン 砂糖 マヨネーズ	にんにく オクラ えのき 人参 キャベツ 玉ねぎ コーン ぶどう缶 アガー バナナ	ケチャップ お好みソース ぽん酢 白だし 塩 鶏がら グレープジュース
30日(木) ひじきごはん がんもどきの含め煮 フレンチサラダ 豚汁	蒸しじゃが芋(のり塩) 番茶 ★ミニアメリカンドック 番茶	がんもどき 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 かつお節 味噌 ポークビッツ	米 砂糖 油 厚芋 ホットケーキミックス じゃが芋 こんにやく	人参 玉ねぎ 大根菜 キャベツ コーン ねぎ きゅうり 青のり	ひじきごはんの素 酢 醤油 みりん 鶏がら 塩
31日(金) ごはん 餅の西京焼き 小松菜の納豆和え 玉ねぎとわかめのすまし汁	梅おにぎり 番茶 たこ焼き風ポテト 番茶	さわか 味噌 納豆 かつお節 ベーコン	米 砂糖 じゃが芋 片栗粉 マヨネーズ	小松菜 人参 えのき 玉ねぎ わかめ コーン 青のり 梅	みりん 白だし 塩 お好みソース

- ★は新メニュー、青字は旬の食材です。  
 ・初めて食べる食材や気になる食材は、ご家庭で何度か食べておいてください。  
 ・食物アレルギーがないお子さまは、園で完全除去しているアレルギー食材をご家庭で食べてください。  
 ・マヨネーズは卵不使用の物を使用します。  
 ・17日のライスクッキーは非常用備蓄食品を使用します。  
 ・米は西蔵市産のものを使用しています。  
 ・火曜日、金曜日にはアレルギー食材を提供することがあります。



今月の完全除去アレルギー食材  
 卵(魚卵含む)・乳・ナッツ類

R6年5月ランチ&スナックメニュー(みたご座)

	ランチメニュー	スナックメニュー	おもに林をつくる食品	おもに熱や力のもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	その他の食品
1日(水)	コッペパン ブルーベリージャム チキン南蛮 ブロッコリーのおかか和え 小松菜のスープ	バナナ 番茶  プリン 番茶	鶏肉 かつお節 ウインナー 豆乳	パン 油 砂糖 片栗粉 上新粉 マヨネーズ	にんにく しょうが もやし きゅうり 人参 玉ねぎ 小松菜 アガー バナナ ブロッコリー	醤油 みりん 酢 鶏がら 塩 キャラメルシュガー ブルーベリージャム
2日(木)	ごはん 高野豆腐の含め煮 ★海と畑のサラダ しいたけと大根のすまし汁	梅おにぎり 番茶  バリバリチップス(コンソメ) 番茶	高野豆腐 鶏肉 ツナ かつお節	米 砂糖 油 ごま油 ごま マヨネーズ 餃子の皮	人参 玉ねぎ 大根菜 ひじき コーン 大根 キャベツ しいたけ ねぎ 梅	醤油 みりん 鶏がら 酢 白だし 塩
3日(金)	憲法記念日					
4日(土)	みどりの日					
6日	振替休日					
7日(火)	花まつり 鶏そぼろ丼 コーンスローサラダ 花魁のすまし汁	蒸しじゃが芋(のり塩) 番茶  フルーツゼリー 番茶	鶏肉 豆腐 かつお節	米 砂糖 油 じゃが芋 マヨネーズ 麩	しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン わかめ 黄桃缶 バイン缶 みかん缶 アガー 青のり	醤油 酢 塩 白だし アップルジュース
8日(水)	こどもの日の葉い 黄飯 煮込みハンバーグ 花野菜サラダ 若竹汁	オレンジ 番茶  ちまき ごま塩おにぎり 番茶	牛肉 豚肉 豆腐	砂糖 ごま ごま油 ちまき 米	人参 玉ねぎ しめじ マッシュルーム缶 ブロッコリー カリフラワー コーン オレンジ たけのこ わかめ	ナツメグ 塩 ケチャップ お好みソース 鶏がら 酢 白だし くらなし
9日(木)	ごはん 豆腐の野菜あんかけ きんぴらごぼう 長ねぎと里芋の味噌汁	バナナ 番茶  抹茶ブラウニー 豆乳	豆腐 豚肉 豆乳 かつお節 味噌	米 ごま油 片栗粉 砂糖 油 ごま さつま芋 里芋 米粉 こんにやく	人参 玉ねぎ いんげん しいたけ 白ねぎ たけのこ しょうが ごぼう パナナ	醤油 みりん 抹茶 ベーキングパウダー
10日(金)	ごはん あじのごま味噌焼き 小松菜と油揚げの和え物 かぶのすまし汁	おかかおにぎり 番茶  マヨコーントースト 番茶	あじ 味噌 油揚げ かつお節	米 砂糖 ごま 食パン マヨネーズ	小松菜 えのき 人参 かぶ ねぎ コーン 玉ねぎ	みりん 醤油 塩 白だし
11日(土)	豚丼 いんげんのごま和え えのきと豆腐の味噌汁	蒸しさとま芋 番茶  おはぎ 番茶	豚肉 豆腐 かつお節 味噌 あんこ きな粉	米 もち米 砂糖 油 ごま さつま芋	人参 玉ねぎ ごぼう いんげん えのき	醤油 みりん
13日(月)	5月お誕生会 ごはん ゆかりふりかけ ツナサンド タンドリーチキン ブロッコリーのごま和え フライドポテト カラフルスープ ジュース3種	わかめおにぎり 番茶  フルーツポンチ 番茶	ツナ 鶏肉 豆乳 ウインナー	米 食パン ごま マヨネーズ 砂糖 じゃが芋	しょうが にんにく ブロッコリー 人参 キャベツ 玉ねぎ パプリカ(赤) コーン パナナ 黄桃缶 りんご缶 バイン缶 粟米 しそ コーン缶 みかん缶 わかめ	カレー粉 醤油 塩 ケチャップ マヨネーズ アップルジュース オレンジジュース グレープジュース 鶏がら
14日(火)	ごはん 切り干し大根の洋風煮 ごぼうサラダ オニオンスープ	蒸しじゃが芋(コンソメ) 番茶  お好み焼き 番茶	ウインナー ツナ ベーコン 豚肉	米 油 砂糖 ごま マヨネーズ じゃが芋 お好み焼き粉	切り干し大根 人参 玉ねぎ ビーマン トマト缶 にんにく しょうが ごぼう コーン パセリ キャベツ 青のり	ケチャップ 醤油 鶏がら 酢 お好みソース
15日(水)	ごはん 豚の生姜焼き ミックスサラダ ちくわとわかめのすまし汁	オレンジ 番茶  ベーコンポテト焼き 豆乳	豚肉 ちくわ ベーコン 豆乳	米 マヨネーズ じゃが芋 片栗粉	玉ねぎ 人参 しょうが キャベツ きゅうり コーン わかめ オレンジ	醤油 みりん 白だし 塩
16日(木)	ミートソーススパゲティ 枝豆の塩昆布和え チンゲン菜のスープ	バナナ 番茶  五平餅 番茶	牛肉 豚肉 味噌	パスタ麺 米 片栗粉 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ しめじ トマト缶 枝豆 チンゲン菜 昆布 パナナ	ケチャップ 鶏がら 塩 お好みソース みりん 醤油
17日(金)	ごはん さばの塩焼き ほうれん草の白和え 具だくさん味噌汁	蒸しさとま芋 番茶  ライスクッキー(備蓄食品) 番茶	さば 豆腐 油揚げ 味噌 かつお節	米 ごま 砂糖 里芋 さつま芋 こんにやく ライスクッキー	ほうれん草 人参 しいたけ 玉ねぎ キャベツ	塩 醤油

	ランチメニュー	スナックメニュー	おもに体をつくる食品	おもに熱や力のもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	その他の食品
18日(土)	PTA総会 ごはん 豆腐のケチャップ煮 カリフラワーのカレーサラダ 玉ねぎとじゃが芋のスープ	オレンジ 番茶  いちご蒸しパン 番茶	豆腐 豚肉 豆乳	米 片栗粉 砂糖 油 じゃが芋 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ トマト缶 いんげん しょうが にんにく カリフラワー オレンジ	醤油 塩 カレー粉 カレールウ ケチャップ 鶏がら いちごジャム
20日(月)	しし座バス旅行 中華料理 ごはん シューマイ ひじきと春雨の中華サラダ わかめスープ	蒸しじゃが芋(塩) 番茶  ごま団子 番茶	豚肉 豆腐 ハム あんこ	米 しゅうまいの皮 片栗粉 ごま油 砂糖 春雨 もち米 ごま じゃが芋	玉ねぎ しょうが ひじき キャベツ 人参 きゅうり コーン わかめ 白ねぎ えのき	醤油 鶏がら 酢 塩
21日(火)	ごはん たらの野菜あんかけ ブロッコリーのソテー たけのこの味噌汁	バナナ 番茶  ミニピザ 豆乳	たら ベーコン かつお節 味噌 ウインナー 豆乳	米 片栗粉 餃子の皮 マヨネーズ	人参 ビーマン 玉ねぎ 大根菜 しめじ パプリカ(赤・黄) ブロッコリー にんにく たけのこ コーン パナナ	みりん 白だし 塩 ケチャップ 醤油
22日(水)	ハインパン ★キャベツメンチカツ 大根サラダ ミネストローネ	わかめおにぎり 番茶  りんごゼリー 番茶	豚肉 豆乳 ツナ ベーコン	パン 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 砂糖 米	キャベツ 玉ねぎ 大根 人参 きゅうり チンゲン菜 パプリカ(黄) トマト缶 りんご缶 アガー わかめ	鶏がら 醤油 塩 ケチャップ アップルジュース
23日(木)	豆ごはん ゆかりつくね アスパラのおかか和え ためぎ汁	オレンジ 番茶  味噌焼きおにぎり 番茶	鶏肉 豆腐 かつお節 味噌	米 片栗粉 砂糖 ごま油 こんにやく	グリーンピース 大葉 アスパラガス 人参 もやし 玉ねぎ 小松菜 かぶ ごぼう しょうが オレンジ	塩 醤油 白だし 塩 みりん
24日(金)	ビーフカレー 福神漬け のりマヨサラダ 甘夏	蒸しさとま芋 番茶  じゃこトースト 番茶	牛肉 しらす	米 じゃが芋 油 マヨネーズ 食パン さとま芋	人参 玉ねぎ キャベツ のり 甘夏 青のり	カレー粉 カレールウ お好みソース 醤油 福神漬け
25日(土)	救命講習 ごはん 切り干し大根の含め煮 オクラのごま和え きのこの味噌汁	バナナ 番茶  ハッシュドポテト 番茶	鶏肉 高野豆腐 かつお節 味噌	米 砂糖 ごま じゃが芋 片栗粉 油	切り干し大根 人参 玉ねぎ オクラ まいたけ しいたけ パナナ	醤油 塩 ケチャップ
27日(月)	あんかけ焼きそば カリフラワーの三杯酢和え もやしとニラのスープ	ごま塩おにぎり 番茶  バナナココア蒸しパン 番茶	豚肉 かつお節 豆乳	中華麺 ごま油 米 片栗粉 砂糖 ごま ホットケーキミックス	白粟 人参 玉ねぎ チンゲン菜 たけのこ しいたけ カリフラワー もやし ニら しょうが パナナ	醤油 みりん 鶏がら 塩 酢 純ココア
28日(火)	地産地消メニュー ごはん 肉じゃが(黒田庄牛) ひじきとれんこんのマヨネーズ和え 油揚げと豆腐の味噌汁	オレンジ 番茶  金ごまクッキー(金ごま) 豆乳	牛肉 ちくわ ツナ 豆腐 油揚げ かつお節 味噌 豆乳	米 じゃが芋 砂糖 油 マヨネーズ 小麦粉 コーンスターチ 金ごま	にんじん 玉ねぎ いんげん しらたき ひじき れんこん しめじ ねぎ オレンジ	醤油 みりん 酢
29日(水)	コッペパン BBQチキン ねばねばサラダ 野菜豆乳スープ	バナナ 番茶  ぶどうゼリー 番茶	鶏肉 油揚げ 味噌 かつお節 ベーコン 豆乳	パン 砂糖 マヨネーズ	にんにく オクラ えのき 人参 キャベツ 玉ねぎ コーン ぶどう缶 アガー パナナ	ケチャップ お好みソース ぼん酢 白だし 塩 鶏がら グレープジュース
30日(木)	ひじきごはん がんもどきの含め煮 フレンチサラダ 豚汁	蒸しじゃが芋(のり塩) 番茶  ★ミニアメリカンドック 番茶	がんもどき 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 かつお節 味噌 ウインナー	米 砂糖 油 里芋 ホットケーキミックス じゃが芋 こんにやく	人参 玉ねぎ 大根菜 キャベツ コーン ねぎ きゅうり 青のり	ひじきごはんの素 酢 醤油 みりん 鶏がら 塩
31日(金)	ごはん 豚の西京焼き 小松菜の納豆和え 玉ねぎとわかめのすまし汁	梅おにぎり 番茶  たこ焼き風ポテト 番茶	さわか 味噌 納豆 かつお節 ベーコン	米 砂糖 じゃが芋 片栗粉 マヨネーズ	小松菜 人参 えのき 玉ねぎ わかめ コーン 青のり 梅	みりん 白だし 塩 お好みソース

★は新メニュー、青字は旬の食材です。  
 ・初めて食べる食材や気になる食材は、ご家庭で何度か食べてみてください。  
 ・食物アレルギーがないお子さまは、園で完全除去しているアレルギー食材をご家庭で食べてください。  
 ・マヨネーズは卵不使用の物を使用しています。  
 ・17日のライスクッキーは非常用備蓄食品を使用します。  
 ・米は西園市産のものを使用しています。  
 ・火曜日、金曜日にはアレルギー食材を提供することがあります。



今月の完全除去アレルギー食材  
 卵(魚卵含む)・乳・ナッツ類

R6年5月ランチ&スナックメニュー(やぎ座・おうし座)

ランチメニュー	スナックメニュー	おもに体をつくる食品	おもに熱や力のもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	その他の食品
1日(水) コッペパン ブルーベリージャム チキン南蛮 ブロッコリーのおかか和え 小松菜のスープ	プリン 番茶	鶏肉 かつお節 ウインナー 豆乳	パン 油 砂糖 片栗粉 上新粉 マヨネーズ	にんにく しょうが もやし きゅうり ブロッコリー 人参 玉ねぎ 小松菜 アガー	醤油 みりん 酢 鶏がら 塩 キャラメルシュガー ブルーベリージャム
2日(木) ごはん 高野豆腐の含め煮 ★海と畑のサラダ しいたけと大根のすまし汁	パリパリテップス(コンソメ) 番茶	高野豆腐 鶏肉 ツナ かつお節	米 砂糖 油 ごま油 ごま マヨネーズ 餃子の皮	人参 玉ねぎ 大根菜 ひじき コーン キャベツ ししいたけ 大根 ねぎ	醤油 みりん 鶏がら 酢 白だし 塩
3日(金) 憲法記念日					
4日(土) みどりの日					
6日(月) 振替休日					
7日(火) 花まつり 鶏そぼろ丼 コールスローサラダ 花麩のすまし汁	フルーツゼリー 番茶	鶏肉 豆腐 かつお節	米 砂糖 油 マヨネーズ 塩	しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン わかめ 黄桃缶 バイン缶 みかん缶 アガー	醤油 酢 塩 白だし アップルジュース
8日(水) こどもの日の葉い 黄飯 煮込みハンバーグ 花野菜サラダ 若竹汁	ちまき 番茶	牛肉 豚肉 豆腐	砂糖 ごま ごま油 ちまき 米	人参 玉ねぎ しめじ マッシュルーム缶 ブロッコリー カリフラワー コーン たけのこ わかめ	ナツメグ 塩 ケチャップ お好みソース 鶏がら 酢 白だし くらなし
9日(木) ごはん 豆腐の野菜あんかけ きんぴらごぼう 長ねぎと里芋の味噌汁	抹茶ブラウニー 豆乳	豆腐 豚肉 豆乳 かつお節 味噌	米 ごま油 片栗粉 砂糖 油 ごま 里芋 米粉 こんにゃく	人参 玉ねぎ いんげん ししいたけ たけのこ しょうが ごぼう 白ねぎ	醤油 みりん 抹茶 ペーキングパウダー
10日(金) ごはん あじごま味噌焼き 小松菜と油揚げの和え物 かぶのすまし汁	マヨコーントースト 番茶	あじ 味噌 油揚げ かつお節	米 砂糖 ごま 食パン マヨネーズ	小松菜 えのき 人参 かぶ ねぎ コーン 玉ねぎ	みりん 醤油 塩 白だし
11日(土) 豚丼 いんげんのごま和え えのきと豆腐の味噌汁	おはぎ 番茶	豚肉 豆腐 かつお節 味噌 あんこ きな粉	米 もち米 砂糖 油 ごま	人参 玉ねぎ ごぼう いんげん えのき	醤油 みりん
13日(月) 5月お誕生会 ごはん ゆかりふりかけ ツナサンド タンドリーチキン ブロッコリーのごま和え フライドポテト カラフルスープ ジュース3種	フルーツポンチ 番茶	ツナ 鶏肉 豆乳 ウインナー	米 食パン ごま マヨネーズ 砂糖 じゃが芋	しょうが にんにく ブロッコリー 人参 玉ねぎ コーン パナナ 黄桃缶 みかん缶 りんご缶 バイン缶 寒天 しそ パプリカ(赤) キャベツ	カレー粉 醤油 塩 ケチャップ マヨネーズ アップルジュース オレンジジュース グレープジュース 鶏がら
14日(火) ごはん 切り干し大根の洋風煮 ごぼうサラダ オニオンスープ	お好み焼き 番茶	ウインナー ツナ ベーコン 豚肉	米 油 砂糖 ごま マヨネーズ お好み焼き粉	切り干し大根 人参 玉ねぎ ビーマン トマト缶 にんにく しょうが ごぼう コーン パセリ キャベツ 青のり	ケチャップ 醤油 鶏がら 酢 塩 お好みソース
15日(水) ごはん 豚の生姜焼き ミックスサラダ ちくわとわかめのすまし汁	ベーコンポテト焼き 豆乳	豚肉 ちくわ ベーコン 豆乳	米 マヨネーズ じゃが芋 片栗粉	玉ねぎ 人参 しょうが キャベツ きゅうり コーン わかめ	醤油 みりん 白だし 塩
16日(木) ミートソースパグティ 枝豆の塩昆布和え チンゲン菜のスープ	五平餅 番茶	牛肉 豚肉 味噌	パスタ麺 米 片栗粉 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ しめじ トマト缶 枝豆 チンゲン菜 昆布	ケチャップ 鶏がら 塩 お好みソース みりん 醤油
17日(金) ごはん さばの塩焼き ほうれん草の白和え 臭だくさん味噌汁	ライスクッキー(備蓄食品) 番茶	さば 豆腐 油揚げ 味噌 かつお節	米 ごま 砂糖 里芋 こんにゃく ライスクッキー	ほうれん草 人参 ししいたけ 玉ねぎ キャベツ	塩 醤油
18日(土) PTA総会 ごはん 豆腐のケチャップ煮 カリフラワーのカレーサラダ 玉ねぎとじゃが芋のスープ	いちご蒸しパン 番茶	豆腐 豚肉 豆乳	米 片栗粉 砂糖 油 じゃが芋 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ トマト缶 いんげん しょうが にんにく カリフラワー	醤油 塩 カレー粉 カレールウ ケチャップ 鶏がら いちごジャム

ランチメニュー	スナックメニュー	おもに体をつくる食品	おもに熱や力のもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	その他の食品
20日(月) しし座バス旅行 中華料理 ごはん シューマイ ひじきと春雨の中華サラダ わかめスープ	ごま団子 番茶	豚肉 豆腐 ハム あんこ	米 しゅうまいの皮 片栗粉 ごま油 砂糖 春雨 もち米 ごま	玉ねぎ しょうが ひじき キャベツ 人参 きゅうり コーン わかめ 白ねぎ えのき	醤油 鶏がら 酢
21日(火) ごはん たらの野菜あんかけ ブロッコリーのソテー たけのこの味噌汁	ミニピザ 豆乳	たら ベーコン かつお節 味噌 ウインナー 豆乳	米 片栗粉 餃子の皮 マヨネーズ	人参 ビーマン 玉ねぎ 大根菜 しめじ パプリカ(赤・黄) ブロッコリー にんにく たけのこ コーン	みりん 白だし 塩 ケチャップ 醤油
22日(水) バインパン ★キャベツメンチカツ 大根サラダ ミネストローネ	りんごゼリー 番茶	豚肉 豆乳 ツナ ベーコン	パン 小麦粉 片栗粉 マヨネーズ 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 大根 人参 きゅうり チンゲン菜 パプリカ(黄) トマト缶 りんご缶 アガー	鶏がら 醤油 塩 ケチャップ アップルジュース
23日(木) 豆ごはん ゆかりつくね アスパラのおかか和え たまめ汁	味噌焼きおにぎり 番茶	鶏肉 豆腐 かつお節 味噌	米 片栗粉 砂糖 ごま油 こんにゃく	グリーンピース 大葉 アスパラガス 人参 もやし 玉ねぎ 小松菜 かぶ ごぼう しょうが	塩 醤油 白だし みりん
24日(金) ビーフカレー 福神漬け のりマヨサラダ 甘夏	じゃこトースト 番茶	牛肉 しらす	米 じゃが芋 油 マヨネーズ 食パン	人参 玉ねぎ キャベツ のり 甘夏 青のり	カレー粉 カレールウ お好みソース 醤油 福神漬け
25日(土) 救命講習 ごはん 切り干し大根の含め煮 オクラのごま和え きのこの味噌汁	ハッシュドポテト 番茶	鶏肉 高野豆腐 かつお節 味噌	米 砂糖 ごま じゃが芋 片栗粉 油	切り干し大根 人参 玉ねぎ オクラ まいたけ しめじ ししいたけ	醤油 塩 ケチャップ
27日(月) あんかけ焼きそば カリフラワーの三杯酢和え もやしとニラのスープ	バナナココア蒸しパン 番茶	豚肉 かつお節 豆乳	中華麺 ごま油 片栗粉 砂糖 ホットケーキミックス	白菜 人参 玉ねぎ チンゲン菜 たけのこ しいたけ カリフラワー もやし にら しょうが パナナ	醤油 みりん 鶏がら 塩 純ココア
28日(火) 地産地消メニュー ごはん 肉じゃが(黒田庄牛) ひじきとれんこんのマヨネーズ和え 油揚げと豆腐の味噌汁	金ごまクッキー(金ごま) 豆乳	牛肉 ちくわ ツナ 豆腐 油揚げ かつお節 味噌 豆乳	米 じゃが芋 砂糖 油 マヨネーズ 小麦粉 コーンスターチ 金ごま	にんじん 玉ねぎ いんげん しらす ひじき れんこん しめじ ねぎ	醤油 みりん 酢
29日(水) コッペパン BBQチキン ねばねばサラダ 野菜豆乳スープ	ぶどうゼリー 番茶	鶏肉 油揚げ 味噌 かつお節 ベーコン 豆乳	パン 砂糖 マヨネーズ	にんにく オクラ えのき 人参 キャベツ 玉ねぎ コーン ぶどう缶 アガー	ケチャップ お好みソース ぼん酢 白だし 塩 鶏がら グレープジュース
30日(木) ひじきごはん がんもどきの含め煮 フレンチサラダ 豚汁	★ミニアメリカンドック 番茶	がんもどき 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 かつお節 味噌 ウインナー	米 砂糖 油 里芋 ホットケーキミックス こんにゃく	人参 玉ねぎ 大根菜 キャベツ コーン ねぎ きゅうり	ひじきごはんの素 酢 醤油 みりん 鶏がら
31日(金) ごはん 豚の西京焼き 小松菜の納豆和え 玉ねぎとわかめのすまし汁	たこ焼き風ポテト 番茶	さわら 味噌 納豆 かつお節 ベーコン	米 砂糖 じゃが芋 片栗粉 マヨネーズ	小松菜 人参 えのき 玉ねぎ わかめ コーン 青のり	みりん 白だし 塩 お好みソース

★は新メニュー、青字は旬の食材です。  
 ・初めて食べる食材や気になる食材は、ご家庭で何度か食べてみてください。  
 ・食物アレルギーがないお子さまは、園で完全除去しているアレルギー食材をご家庭で食べてください。  
 ・マヨネーズは卵不使用の物を使用します。  
 ・17日のライスクッキーは非常用備蓄食品を使用します。  
 ・米は西脇市産のものを使用しています。  
 ・火曜日、金曜日にはアレルギー食材を提供することがあります。



今月の完全除去アレルギー食材  
卵(魚卵含む)・乳・ナッツ類

R6年5月ランチ&スナックメニュー(しし座)

	ランチメニュー	スナックメニュー	おもに体を つくる食品	おもに熱や力の もとになる食品	おもに体の調子を 整える食品	その他の食品
1日 (水)	コッペパン フルーベリージャム(個包装) チキン南蛮 ブロッコリーのおかか和え 小松菜のスープ	プリン 番茶	鶏肉 かつお節 ウインナー 豆乳	パン 油 砂糖 片栗粉 上新粉 マヨネーズ	にんにく しょうが もやし きゅうり ブロッコリー 人参 玉ねぎ 小松菜 アガー	醤油 みりん 酢 鶏がら 塩 キャラメルシュガー ブルーベリージャム
2日 (木)	ごはん 高野豆腐の含め煮 ★海と畑のサラダ しいたけと大根のすまし汁	バリバリチップス(コンソメ) 番茶	高野豆腐 鶏肉 ツナ かつお節	米 砂糖 油 ごま油 ごま マヨネーズ 餃子の皮	人参 玉ねぎ 大根菜 ひじき コーン キャベツ しいたけ 大根 ねぎ	醤油 みりん 鶏がら 酢 白だし 塩
3日 (金)	憲法記念日					
4日 (土)	みどりの日					
6日 (月)	振替休日					
7日 (火)	花まつり 鶏そぼろ丼 コールスローサラダ 花魁のすまし汁	フルーツゼリー 番茶	鶏肉 豆腐 かつお節	米 砂糖 油 マヨネーズ 麩	しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン わかめ 黄桃缶 パイン缶 みかん缶 アガー	醤油 酢 塩 白だし アップルジュース
8日 (水)	こどもの日の集い 黄飯 煮込みハンバーグ 花野菜サラダ 若竹汁	ちまき 番茶	牛肉 豚肉 豆腐	砂糖 ごま ごま油 ちまき 米	人参 玉ねぎ しめじ マッシュルーム缶 ブロッコリー カリフラワー コーン たけのこ わかめ	ナツメグ 塩 ケチャップ お好みソース 鶏がら 酢 白だし ちなし
9日 (木)	ごはん 豆腐の野菜あんかけ きんぴらごぼろ 長ねぎと里芋の味噌汁	抹茶フラウニー 豆乳	豆腐 豚肉 豆乳 かつお節 味噌	米 ごま油 片栗粉 砂糖 油 ごま 里芋 米粉 こんにゃく	人参 玉ねぎ いんげん しいたけ たけのこ しょうが ごぼう 白ねぎ	醤油 みりん 抹茶 ベーキングパウダー
10日 (金)	ごはん あじのごま味噌焼き 小松菜と油揚げの和え物 かぶのすまし汁	マヨコーントースト 番茶	あじ 味噌 油揚げ かつお節	米 砂糖 ごま 食パン マヨネーズ	小松菜 えのき 人参 かぶ ねぎ コーン 玉ねぎ	みりん 醤油 塩 白だし
11日 (土)	豚丼 いんげんのごま和え えのきと豆腐の味噌汁	おはぎ 番茶	豚肉 豆腐 かつお節 味噌 あんこ きな粉	米 もち米 砂糖 油 ごま	人参 玉ねぎ ごぼう いんげん えのき	醤油 みりん
13日 (月)	5月お誕生会 ごはん ゆかりふりかけ ツナサンド アンドリーチキン ブロッコリーのごま和え フライドポテト カラフルスープ ジュース3種	フルーツポンチ 番茶	ツナ 鶏肉 豆乳 ウインナー	米 食パン ごま マヨネーズ 砂糖 じゃが芋	しょうが にんにく ブロッコリー 人参 しそ 玉ねぎ コーン キャベツ パナナ 黄桃缶 りんご缶 パイン缶 寒天 みかん缶 パプリカ(赤)	カレー粉 醤油 塩 ケチャップ マヨネーズ アップルジュース オレンジジュース グレープジュース 鶏がら
14日 (火)	ごはん 切り干し大根の洋風煮 ごぼうサラダ オニオンスープ	お好み焼き 番茶	ウインナー ツナ ベーコン 豚肉	米 油 砂糖 ごま マヨネーズ お好み焼き粉	切り干し大根 人参 玉ねぎ ピーマン トマト缶 にんにく しょうが ごぼう コーン パセリ キャベツ 青のり	ケチャップ 醤油 鶏がら 酢 塩 お好みソース
15日 (水)	ごはん 豚の生姜焼き ミックスサラダ ちくわとわかめのすまし汁	ベーコンポテト焼き 豆乳	豚肉 ちくわ ベーコン 豆乳	米 マヨネーズ じゃが芋 片栗粉	玉ねぎ 人参 しょうが キャベツ きゅうり コーン わかめ	醤油 みりん 白だし 塩
18日 (木)	ミートソーススパゲティ 枝豆の塩昆布和え チンゲン菜のスープ	五平餅 番茶	牛肉 豚肉 味噌	バスタール 米 片栗粉 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ しめじ トマト缶 枝豆 チンゲン菜 昆布	ケチャップ 鶏がら 塩 お好みソース みりん 醤油
17日 (金)	ごはん さばの塩焼き ほうれん草の白和え 臭だくさん味噌汁	ライスクッキー(備蓄食品) 番茶	さば 豆腐 油揚げ 味噌 かつお節	米 ごま 砂糖 里芋 こんにゃく ライスクッキー	ほうれん草 人参 しいたけ 玉ねぎ キャベツ	塩 醤油
18日 (土)	PTA総会 ごはん 豆腐のケチャップ煮 カリフラワーのカレーサラダ 玉ねぎとじゃが芋のスープ	いちご蒸しパン 番茶	豆腐 豚肉 豆乳	米 片栗粉 砂糖 油 じゃが芋 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ トマト缶 いんげん しょうが にんにく カリフラワー	醤油 塩 カレー粉 カレールー ケチャップ 鶏がら いちごジャム

	ランチメニュー	スナックメニュー	おもに体を つくる食品	おもに熱や力の もとになる食品	おもに体の調子を 整える食品	その他の食品
20日 (月)	しし座バス旅行 中華料理 ごはん シューマイ ひじきと春雨の中華サラダ わかめスープ	ごま団子 番茶	豚肉 豆腐 ハム あんこ	米 しゅうまいの皮 片栗粉 ごま油 砂糖 春雨 もち米 ごま	玉ねぎ しょうが ひじき キャベツ 人参 きゅうり コーン わかめ 白ねぎ えのき	醤油 鶏がら 酢
21日 (火)	ごはん たらの野菜あんかけ ブロッコリーのソテー たけのこの味噌汁	ミニビザ 豆乳	たら ベーコン かつお節 味噌 ウインナー 豆乳	米 片栗粉 餃子の皮 マヨネーズ	人参 ピーマン 玉ねぎ 大根菜 しめじ パプリカ(赤・黄) ブロッコリー にんにく たけのこ コーン	みりん 白だし 塩 ケチャップ 醤油
22日 (水)	パイパン ★キャベツメンチカツ 大根サラダ ミネストローネ	りんごゼリー 番茶	豚肉 豆乳 ツナ ベーコン	パン 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 大根 人参 きゅうり チンゲン菜 パプリカ(黄) トマト缶 りんご缶 アガー	鶏がら 醤油 塩 ケチャップ アップルジュース
23日 (木)	豆ごはん ゆかりつくね アスパラのおかか和え たぬき汁	味噌焼きおにぎり 番茶	鶏肉 豆腐 かつお節 味噌	米 片栗粉 砂糖 ごま油 こんにゃく	グリーンピース 大根 アスパラガス 人参 もやし 玉ねぎ 小松菜 かぶ ごぼう しょうが	塩 ゆかりふりかけ 醤油 白だし 塩 みりん
24日 (金)	ビーフカレー 福神漬け のりマヨサラダ 甘夏	じゃこトースト 番茶	牛肉 しらす	米 じゃが芋 卵 マヨネーズ 食パン	人参 玉ねぎ キャベツ のり 甘夏 青のり	カレー粉 カレールー お好みソース 醤油 福神漬け
25日 (土)	救命講習 ごはん 切り干し大根の含め煮 オクラのごま和え きのこの味噌汁	ハッシュドポテト 番茶	鶏肉 高野豆腐 かつお節 味噌	米 砂糖 ごま じゃが芋 片栗粉 油	切り干し大根 人参 玉ねぎ オクラ まいたけ しめじ しいたけ	醤油 塩 ケチャップ
27日 (月)	あんかけ焼きそば カリフラワーの三杯酢和え もやしとニラのスープ	バナナココア蒸しパン 番茶	豚肉 かつお節 豆乳	中華麺 ごま油 片栗粉 砂糖 ホットケーキミックス	白菜 人参 玉ねぎ チンゲン菜 たけのこ しいたけ カリフラワー もやし ニら しょうが パナナ	醤油 みりん 鶏がら 塩 酢 ココア
28日 (火)	地産地消メニュー ごはん 肉じゃが(黒田庄牛) ひじきとれんこんのマヨネーズ和え 油揚げと豆腐の味噌汁	金ごまクッキー(金ごま) 豆乳	牛肉 ちくわ ツナ 豆腐 油揚げ かつお節 味噌 豆乳	米 じゃが芋 砂糖 油 マヨネーズ 小麦粉 コーンスターチ 金ごま	にんじん 玉ねぎ いんげん しらたき ひじき れんこん しめじ ねぎ	醤油 みりん 酢
29日 (水)	コッペパン BBQチキン おぼろばサラダ 野菜豆乳スープ	ぶどうゼリー 番茶	鶏肉 油揚げ 味噌 かつお節 ベーコン 豆乳	パン 砂糖 マヨネーズ	にんにく オクラ えのき 人参 キャベツ 玉ねぎ コーン ぶどう缶 アガー	ケチャップ お好みソース ぼん酢 白だし 塩 鶏がら グレープジュース
30日 (木)	ひじきごはん がんとどきの含め煮 フレンチサラダ 豚汁	★ミニアメリカンドック 番茶	がんとどき 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 かつお節 味噌 ウインナー	米 砂糖 油 里芋 ホットケーキミックス こんにゃく	人参 玉ねぎ 大根菜 キャベツ コーン ねぎ きゅうり	ひじきごはんの素 酢 醤油 みりん 鶏がら
31日 (金)	ごはん 鮎の西京焼き 小松菜の納豆和え 玉ねぎとわかめのすまし汁	たこ焼き風ポテト 番茶	さわか 味噌 納豆 かつお節 ベーコン	米 砂糖 じゃが芋 片栗粉 マヨネーズ	小松菜 人参 えのき 玉ねぎ わかめ コーン 青のり	みりん 白だし 塩 お好みソース

- ★は新メニュー、青字は旬の食材です。  
 ・初めて食べる食材や気になる食材は、ご家庭で何度か食べておいてください。  
 ・食物アレルギーがないお子さまは、園で完全除去しているアレルギー食材をご家庭で食べてください。  
 ・マヨネーズは卵不使用の物を使用します。  
 ・17日のライスクッキーは非常用備蓄食品を使用します。  
 ・米は西船市産のものを使用しています。  
 ・火曜日、金曜日にはアレルギー食材を提供することがあります。  
 ・しし座は小学校に向け、ブルーベリージャム(個包装)を提供し練習します。



今月の完全除去アレルギー食材  
卵(魚卵含む)・乳・ナッツ類