

2022年4月度 みどり野保育園メニュー

★はお楽しみメニュー

日	曜日	献立名	材 料				おやつ	
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ 力や体温となるもの	その他	献立名	原材料
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類			
1	金	鶏肉の唐揚げ ツナサラダ ゆかりごはん たまごスープ バイカン	鶏肉 ツナフレーク ●卵	しょうが コーン・ブロッコリー・人参 しめじ・小松菜 寒天・おろしパイン	小麦粉・でん粉・油 油・砂糖 米(国産) 砂糖	醤油・料理酒 酢・醤油 ゆかり チキンコンソメ	牛乳 キャロット パンケーキ	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー ▲牛乳・人参 油
2	土	醤油ラーメン 大根と胡瓜のおかか和え かぼちゃの甘煮	豚肉 かつお節	玉ねぎ・人参・キャベツ・コーン・青ねぎ 大根・きゅうり・しめじ かぼちゃ	焼きそば用麺・油・調合ごま油 砂糖	醤油・中華だし・塩・オイスターソース	牛乳 ビスコ	▲牛乳 ▲ビスコ
4	月	麻婆豆腐 白菜のあおさお和え 麦入りごはん 中華スープ フルーツ(オレンジ)	豆腐・豚ひき肉・大豆たんぱく・赤みそ ちくわ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・干しいたけ 白菜・人参・あおさのり コーン・チンゲン菜・大根 オレンジ	油・砂糖・でん粉 白ごま 米(国産)・押麦	醤油・料理酒・中華だし 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩	牛乳 フルーツポンチ	▲牛乳 寒天・砂糖 りんご みかん(缶詰)
5	火	白身魚の甘辛焼 ほうれん草とえのきのお浸し 煮豆 炊き込みごはん すまし汁	ホキ 大豆 油揚げ	ほうれん草・緑豆もやし・えのきだけ 干しいたけ ごぼう・人参 玉ねぎ・ワカメ	砂糖・油 砂糖 米(国産) 巻麩	醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・料理酒・だし だし・醤油・塩	牛乳 きなこドーナツ	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー 豆腐・油 きなこ
6	水	ほうとう風うどん ウインナー入り野菜炒め フルーツ(バナナ)	牛肉・赤みそ ウインナー	かぼちゃ・白菜・青ねぎ・だし昆布 玉ねぎ・人参・ブロッコリー・しめじ バナナ	うどん 油・砂糖	だし・醤油・料理酒 醤油・料理酒	牛乳 おかかおにぎり	▲牛乳 米(国産) 花かつお 醤油
7	木	カレーライス キャベツのサラダ フルーツ(りんご)	牛肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・コーン・赤パプリカ りんご	米(国産)・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	▲カレールフ 酢・塩	牛乳 ぶどうかん	▲牛乳 寒天・砂糖 ぶどうジュース
8	金	サバの旨煮 アスパラガスサラダ にんじんきんぴら 麦入りごはん 味噌汁	さば 赤みそ・白みそ	しょうが アスパラ・きゅうり・コーン 人参 小松菜・えのきだけ	砂糖 油・砂糖 つきこんやく・油・砂糖 米(国産)・押麦 さつま芋	ウスターソース・醤油・料理酒 醤油・酢 だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	牛乳 ミルクラスク	▲牛乳 ▲食パン ▲バター・砂糖 ▲スキムミルク
9	土	焼き鳥丼 ブロッコリーの中華和え 味噌汁	鶏肉 ちくわ 生揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが・キャベツ・のり ブロッコリー・人参 緑豆もやし・青ねぎ	米(国産)・油・砂糖・でん粉・白ごま 調合ごま油	醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・中華だし だし	牛乳 ベジスナック	▲牛乳 ベジたべる
11	月	アジフライ 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁 フルーツ(りんご)	あじ 凍り豆腐 油揚げ・赤みそ・白みそ	人参・さやいんげん 白菜・まいたけ りんご	小麦粉・パン粉・油 砂糖 米(国産)	塩・中濃ソース だし・醤油・料理酒 だし	牛乳 お好みねぎ焼	▲牛乳 青葱・ちくわ 花かつお・小麦粉 ●卵・油 お好み焼きソース
12	火	豚肉のチャプチェ ひじき入りナムル ごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ)	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・緑豆もやし・ピーマン・赤パプリカ 切干大根・ほうれん草・人参・ひじき・にんにく ワカメ・青ねぎ バナナ	緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・調合ごま油 砂糖・調合ごま油 米(国産) おつゆ麩	醤油・本みりん・料理酒 醤油・塩 だし	牛乳 アメリカンドッグ	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー ▲牛乳・油 ●ポークウインナー
13	水	白身魚のマヨネーズ焼 チンゲン菜とキャベツの塩昆布和え かぼちゃの天ぷら ごはん すまし汁	赤魚 豆腐	チンゲン菜・キャベツ・人参・塩昆布 かぼちゃ えのきだけ・みつば	小麦粉・油・マヨドレ 小麦粉・油 米(国産)	塩 塩 だし・醤油・塩	牛乳 バナナパンケーキ	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー バナナ・▲牛乳 油
14	木	ハヤシライス しらすと大根のサラダ フルーツ(黄桃)	牛肉 しらす	玉ねぎ・人参・しめじ 大根・きゅうり・ブロッコリー 黄桃(缶詰)	米(国産)・押麦・油 油・砂糖	ハヤシフレーク・ケチャップ 醤油・酢	牛乳 オレンジゼリー	▲牛乳 ゼラチン・砂糖 オレンジジュース

＜注意事項＞

1) アレルギーについて

- ①卵を含む食品に●印を、乳を含む食品に▲印をつけています。
- ②そば・落花生の入った食材は使用しておりません。

2) 0～2歳児は昼食に牛乳を飲みます。

3) 材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承下さい。

エネルギー	590Kcal
蛋白質	23.7g
脂質	19.7g
カルシウム	267mg

日	曜日	献立名	材 料				おやつ	
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ 力や体温となるもの	その他	献立名	原材料
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類			
15	金	鶏肉の塩こうじ揚げ もやしと小松菜のお浸し さつま芋の甘煮 わかめごはん 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	にんにく・しょうが 緑豆もやし・小松菜・人参 わかめご飯の素 玉ねぎ・えのきたけ	小麦粉・でん粉・油 さつま芋・砂糖 米(国産) おつゆ麩	塩こうじ 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 イースター クッキー	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー ▲無塩バター・▲牛乳 いちごジャム
16	土	けんちんうどん 平天ときゅうりの和え物 フルーツ（オレンジ）	生揚げ さつま揚げ	大根・ごぼう・人参・青 ねぎ・だし昆布 きゅうり・キャベツ オレンジ	うどん・里芋	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし	牛乳 コーンフレーク	▲牛乳 ▲シスコーン
18	月	八宝菜 焼かぼちゃ ごはん 中華スープ フルーツ（りんご）	豚肉	白菜・玉ねぎ・人参・た けのこ・生しいたけ・チ ンゲン菜 かぼちゃ 小松菜・ワカメ・さやい んげん りんご	油・でん粉 油 米(国産)	中華だし・醤油・塩 塩 中華だし・醤油・塩	牛乳 ホットドッグ	▲牛乳 ▲ドッグパン キャベツ・油 ●ホークウインナー ケチャップ
19	火	白身魚の竜田揚げ チキンとキャベツのサラダ ビーフソテー ごはん すまし汁	ホキ チキンフレーク	しょうが キャベツ・人参・アスパ ラ 赤パプリカ・玉ねぎ・ニ ラ ほうれん草・えのきたけ	砂糖・でん粉・油 油・砂糖 ビーフ・油 米(国産) 巻麩	醤油・料理酒 醤油・酢 中華だし・塩 だし・醤油・塩	牛乳 野菜パンケーキ	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー 野菜ジュース 油
20	水	牛ひき肉と豆腐の煮物 ブロッコリーともやし のおかか和え 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（バナナ）	牛ひき肉・豆腐 かつお節 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・緑豆もやし かぼちゃ・ワカメ・青ねぎ バナナ	つきこんやく・油・砂糖 米(国産)・押麦	だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 サーターアンダギー	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー ●卵・▲牛乳 油
21	木	豚骨ラーメン 大学芋 きんぴらごぼう	豚肉 さつま揚げ	玉ねぎ・赤パプリカ・し めじ・ニラ ごぼう・人参	焼きそば用麺・油 さつま芋・油・砂糖・黒ごま 白ごま・油・砂糖	醤油・中華だし・塩・豚 骨ラーメンスープ だし・醤油・本みりん・料理酒	牛乳 そぼろおにぎり	▲牛乳 米(国産)・鶏ミンチ コーン・塩・油 醤油・砂糖・みりん
22	★ 金	クリームシチュー ツナサラダ ロールパン ちくわのごまフリッター	鶏肉・▲牛乳 ツナフレーク ちくわ・▲牛乳	人参・玉ねぎ・グリーンピース ブロッコリー・黄パプリカ	じゃが芋・油 砂糖・調合ごま油 ▲ロールパン 小麦粉・▲天ぷら粉・黒ごま・油	▲クリームシチューミックス 醤油・酢・本みりん 小麦粉・▲天ぷら粉・黒ごま・油	飲むヨーグルト お誕生日ケーキ	▲飲むヨーグルト ▲ホットケーキミックス ●卵・砂糖・▲牛乳 黄桃(缶詰)・▲ホイップ
23	土	サケ三色丼 揚げと白菜の煮浸し 味噌汁	さけ 油揚げ 赤みそ・白みそ	コーン・小松菜 白菜・人参 緑豆もやし・えのきた け・青ねぎ	米(国産)・砂糖・油 砂糖	醤油・本みりん・塩・だし 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 ビスケット	▲牛乳 アスパラガス ビスケット
25	月	ハンバーグ ブロッコリーのごま和え 高野豆腐と昆布の煮物 ごはん 味噌汁	牛ひき肉・豚ひき肉・豆腐 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ ブロッコリー・キャベツ 細切昆布・人参 かぼちゃ・チンゲン菜	油・パン粉 白ごま 砂糖 米(国産) おつゆ麩	塩・ケチャップ・ウスターソース 醤油・本みりん・だし だし・醤油・本みりん	牛乳 五平餅	▲牛乳 米(国産) でん粉 赤みそ・砂糖
26	火	赤魚の照焼 いんげんのそぼろ炒め 小松菜と白菜のお浸し ごはん 味噌汁	赤魚 鶏ひき肉 赤みそ・白みそ	さやいんげん・人参・玉ねぎ 小松菜・白菜・えのきたけ 大根・青ねぎ	油・砂糖 油・砂糖 米(国産) じゃが芋	醤油・本みりん 醤油・本みりん・料理酒・だし 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 ミートマカロニ	▲牛乳 マカロニ・合ミンチ 玉葱・にんにく・油 赤ワイン・小麦粉・ケチャップ ソース・醤油・砂糖・塩
27	水	オープンオムレツ ほうれん草としらすの サラダ じゃがバター ごはん スープ	●卵・▲牛乳・●/▲ ベーコン しらす	玉ねぎ・人参・ピーマン ほうれん草・コーン・緑 豆もやし カリフラワー・アスパ ラ・まいだけ	油 油・砂糖 じゃが芋・▲バター 米(国産)	塩・チキンコンソメ・ケ チャップ 醤油・酢 塩 チキンコンソメ	牛乳 ちんすこう	▲牛乳 小麦粉・砂糖 油・塩
28	木	豚肉と野菜の五目炒め ツナとチーズのサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（黄桃）	豚肉 ツナフレーク・▲チーズ 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン ブロッコリー ワカメ 黄桃(缶詰)	油・砂糖 マヨドレ 米(国産) じゃが芋	醤油・本みりん・料理酒 塩 だし	牛乳 納豆お焼き	▲牛乳 米(国産) 納豆・青さのり 醤油・でん粉 油
30	土	焼きそば ひじきとさつま芋の煮物 味噌汁	豚肉 生揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン チンゲン菜 ひじき・さやいんげん 大根・えのきたけ・青ねぎ	焼きそば用麺・油・でん粉 さつま芋・砂糖	料理酒・中濃ソース・と んかつソース・醤油 だし・醤油・料理酒 だし	牛乳 せんべい	▲牛乳 ぼたぼた焼