

2022年5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◇ カや体温となるもの	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			
2月		ちらし寿司 かぼちゃのそぼろ煮 ちくわの磯辺揚げ にゅうめん	凍り豆腐・桜でんぶ 鶏ひき肉 ちくわ	たけのこ・干しいたけ・きぬさや かぼちゃ あおさのり しめじ・小松菜	米(国産)・砂糖 油・砂糖 小麦粉・油 そうめん	酢・塩・醤油・本みりん・だし だし・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・塩	牛乳 こいのぼりサンド	▲牛乳 ▲食パン いちごジャム
6金		煮込みハンバーグ アスパラガスのスープ煮 スパゲティソテー ごはん 味噌汁	牛ひき肉・豚ひき肉・豆腐 ウインナー 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ アスパラ・人参 ほうれん草 ワカメ	油・パン粉 スパゲティ・油 米(国産) おつゆ麩	塩・ケチャップ・ソース・赤ワイン コンソメ コンソメ だし	牛乳 クッキー	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー ▲牛乳 ▲無塩バター
7土		ツナチャーハン 中華サラダ 中華スープ	ツナフレーク 油揚げ	玉ねぎ・ピーマン 大根・キャベツ・人参 コーン・さやいんげん	米(国産)・油 砂糖・調合ごま油 じゃが芋	中華だし・塩・醤油 醤油・酢・本みりん 中華だし・醤油・塩	牛乳 せんべい	▲牛乳 ぼたぼた焼
9月		豚肉と根菜の煮物 うす揚げとブロッコリーのお浸し ごはん 味噌汁 フルーツ(りんご)	豚肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	ごぼう・人参・れんこん・グリーンピース ブロッコリー チンゲン菜・しめじ・ワカメ りんご	黒こんにゃく・砂糖 米(国産)	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 黒糖ドーナツ きなこがけ	▲牛乳 小麦粉・黒砂糖 ベーキングパウダー ▲牛乳・油 きなこ・砂糖・塩
10火		カレーライス しらすと野菜のサラダ フルーツ(バナナ)	牛肉 しらす	玉ねぎ・人参 アスパラ・赤パプリカ・キャベツ バナナ	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖・油	▲カレールー 酢・醤油	牛乳 バナナコッタ	▲牛乳 ▲牛乳・砂糖 ゼラチン・▲ホイップクリーム パイン(缶詰)
11水		鶏肉のバーベキューソース 蒸さつま芋 ころころサラダ ごはん スープ	鶏肉 ちくわ	コーン・きゅうり・人参 白菜・まいたけ・青ねぎ	小麦粉・油・砂糖・でん粉 さつま芋 マヨドレ 米(国産)	塩・赤ワイン・ソース・ケチャップ・醤油・コンソメ コンソメ	牛乳 ミートマカロニ	▲牛乳 マカロニ・豚ミンチ 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
12木		白身魚の竜田揚げ 白菜のごま和え こんぶ豆 ごはん かき玉味噌汁	ホキ 大豆 ●卵・赤みそ・白みそ	しょうが さやいんげん・緑豆もやし 細切昆布・人参 小松菜・えのきたけ	砂糖・でん粉・油 白ごま 砂糖 米(国産)	醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし・醤油・本みりん だし	牛乳 お麩の チーズスナック	▲牛乳 おつゆ麩 オリーブ油 ▲粉チーズ 塩
13金		サバの塩焼 切干大根のハリハリ和え 絹揚げの煮物 ごはん 味噌汁	さば ●/▲ハム 生揚げ 赤みそ・白みそ	切干大根・きゅうり・人参 さやいんげん ほうれん草・玉ねぎ	油 調合ごま油・白ごま 砂糖 米(国産) じゃが芋	塩 醤油・酢・本みりん だし・醤油・本みりん だし	牛乳 メロンパン風 トースト	▲牛乳 ▲食パン・砂糖 ●卵・小麦粉 ▲無塩バター
14土		のっぺうどん 平天入り野菜炒め 味噌かぼちゃ	豚肉 さつま揚げ 赤みそ	大根・生しいたけ・青ねぎ・だし昆布 玉ねぎ・人参・ほうれん草 かぼちゃ	うどん・でん粉 油・砂糖 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・料理酒 本みりん	牛乳 ビスケット	▲牛乳 ▲エースコイン
16月		千草焼 ブロッコリーサラダ がんもの煮物 ごはん 味噌汁	●卵・ツナフレーク がんもどき 赤みそ・白みそ	人参・しめじ・きぬさや ブロッコリー・きゅうり・トマト 白菜・ワカメ	砂糖・油 オリーブ油・砂糖 黒こんにゃく・砂糖 米(国産) 巻麩	醤油・本みりん・だし 酢・醤油 だし・醤油・料理酒 だし	牛乳 いちごミルク ゼリー	▲牛乳 ▲牛乳・砂糖 ゼラチン いちごジャム
17火		鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ ほうれん草のソテー ごはん 味噌汁	鶏肉 ●/▲ハム 赤みそ・白みそ	しょうが 人参・きゅうり ほうれん草・キャベツ 大根・まいたけ・青ねぎ	小麦粉・でん粉・油 じゃが芋・マヨドレ 油 米(国産)	醤油・料理酒 塩 コンソメ だし	牛乳 アップルマフィン	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー 油・▲牛乳 りんご

＜注意事項＞

- アレルギーについて
 - 卵を含む食品に●印を、乳を含む食品に▲印をつけています。
 - そば・落花生の入った食材は使用しておりません。
- 0～2歳児は屋食に牛乳を飲みます。
- 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	585Kcal
蛋白質	21.8g
脂質	19.5g
カルシウム	250mg

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◇ カや体温となるもの	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			
18	水	白身魚のパン粉焼 マカロニソテー ウインナーピーズ ロールパン コーンクリームスープ	ホキ ウインナー・大豆 ▲牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマン コーン	マヨドレ・パン粉・油 マカロニ・油 ▲ロールパン	塩・ウスターソース コンソメ コンソメ・ケチャップ ▲コーンクリームスープの素	牛乳 黒みつバナナ	▲牛乳 バナナ きなこ・砂糖 黒砂糖
19	木	豚肉と筍の甘辛炒め ひじきと高野豆腐の煮物 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	豚肉 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	たけのこ・玉ねぎ・黄 パプリカ・白菜・ニラ ひじき・人参・さやいんげん なす・ほうれん草 オレンジ	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 米(国産)・押麦 さつま芋	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	牛乳 あずきスコーン	▲牛乳 小麦粉・砂糖・●卵 ベーキングパウダー ▲バター・▲ヨーグルト ゆで小豆・塩
20	金	そぼろ醤油ラーメン かぼちゃの甘煮 平天と胡瓜のサラダ フルーツ（パイナップル）	牛ひき肉 さつま揚げ	玉ねぎ・人参・キャベツ・小松菜 かぼちゃ きゅうり・大根 パイナップル（缶詰）	焼きそば用麺・油・調合ごま油 砂糖 油・砂糖	醤油・中華だし・塩・オ イスターソース 酢・醤油	牛乳 ゆかりおにぎり	▲牛乳 米（国産） ゆかり
21	土	とり三色丼 ブロッコリーともやしの あおさおろし 味噌汁	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやいんげん 緑豆もやし・ブロッコ リー・あおさのり えのきたけ・ほうれん草	米(国産)・砂糖・油 白ごま	醤油・本みりん・塩・だし 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 せんべい	▲牛乳 アンパンマンの ソフトせんべい
23	月	鶏肉の和風マヨネーズ焼 じゃが芋のバター焼 切干大根サラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	切干大根・人参・ごぼ ろ・アスパラ チンゲン菜・しめじ	マヨドレ・油 じゃが芋・▲バター 砂糖・調合ごま油 米(国産) おつゆ麩	本みりん・料理酒・醤油 醤油・酢・本みりん だし	牛乳 野菜のさくさく チーズスティック	▲牛乳 小麦粉・でん粉 パセリ・人参 ▲粉チーズ・塩 油
24	火	赤魚のカレー風味揚げ 細切昆布の煮物 胡瓜の納豆和え ごはん 味噌汁	赤魚 納豆 赤みそ・白みそ	細切昆布・人参・れん ごん・グリーンピース きゅうり・キャベツ かぼちゃ・緑豆もやし・青ねぎ	小麦粉・油 油・砂糖 米(国産)	塩・カレー粉・▲デミグラスソ ース・ケチャップ・コンソメ だし・醤油・料理酒 醤油 だし	牛乳 ツナコーン ロールパン	▲牛乳 ▲ドッグパン ツナフレーク コーン・玉葱 マヨドレ
25	水	ハオユ豆腐 ちくわとほうれん草の卵とし ごはん 中華スープ フルーツ（バナナ）	豆腐・豚肉 ちくわ・●卵	白菜・人参・ピーマ ン・まいだけ ほうれん草 コーン・なす・ニラ バナナ	油・砂糖・でん粉 砂糖 米(国産)	オイスターソース・醤油・中華だ し だし・醤油 中華だし・醤油・塩	牛乳 大学芋	▲牛乳 さつま芋 油・砂糖 黒ゴマ
26	木	サバのごま醤油煮 もやしと小松菜のお浸し ハムとブロッコリーのソテー 麦入りごはん 味噌汁	さば ●/▲ハム 赤みそ・白みそ	しょうが 緑豆もやし・小松菜 ブロッコリー・人参 大根・ワカメ・玉ねぎ	砂糖・白ごま 油 米(国産)・押麦	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし コンソメ だし	牛乳 ぶどうゼリー	▲牛乳 ゼラチン 砂糖 ぶどうジュース
★	27 金	フライドチキン キャベツサラダ キャロットピラフ スープ オレンジサワーかん	鶏肉 ウインナー	しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり・コーン・赤 パプリカ 人参・ドライパセリ ほうれん草・えのきたけ 寒天・オレンジジュース	小麦粉・でん粉・油 マヨドレ 米(国産)・油・▲バター じゃが芋 ▲カルピス	醤油・料理酒 塩 コンソメ・塩 コンソメ	飲むヨーグルト お誕生日ケーキ	▲飲むヨーグルト 小麦粉・砂糖・●卵 ベーキングパウダー ▲無塩バター・オリ ブ油 パイナップル（缶詰）・▲ホ イップクリーム
28	土	豚肉と厚揚げの味噌うどん 平天ともやしのお浸し フルーツ（りんご）	豚肉・生揚げ・赤みそ・白みそ さつま揚げ	白菜・人参・青ねぎ・だし昆布 緑豆もやし・チンゲン菜 りんご	うどん	だし・本みりん・醤油 醤油・本みりん・だし	牛乳 ビスコ	▲牛乳 ▲ビスコ
30	月	鶏肉のフリッター ビーフンソテー 大根とアスパラのサラダ ごはん スープ	鶏肉・▲牛乳 ●/▲ハム	玉ねぎ・ピーマン 大根・アスパラ・人参 キャベツ・エリンギ・ほうれん草	小麦粉・▲天ぷら粉・油 ビーフン・油 油・砂糖 米(国産)	塩 醤油・中華だし 酢・醤油 コンソメ	牛乳 ミルククリーム サンド	▲牛乳 ▲食パン ▲牛乳 コーンスターチ ▲コンデンスミルク
31	火	麻婆丼 ツナサラダ 中華スープ フルーツ（オレンジ）	豆腐・豚ひき肉・鶏レバー・煮込 み・赤みそ ツナフレーク	しょうが・にんにく・玉ねぎ きゅうり・緑豆もやし・人参 ワカメ・コーン・チンゲン菜 オレンジ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖・油	醤油・料理酒・中華だし・塩 酢・醤油 中華だし・醤油・塩	牛乳 ヨーグルト 蒸しパン	▲牛乳 小麦粉・砂糖・ ▲ヨーグルト ベーキングパウダー