

2022年6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 水	白身魚のバターソース かぼちゃの煮物 ウィンナーと野菜のソテー ごはん 味噌汁	ホキ ウィンナー 赤みそ・白みそ	かぼちゃ ほうれん草・人参・玉ねぎ なす・白菜・まいだけ	小麦粉・油・▲バター 砂糖 油 米(国産)	塩 だし・醤油・料理酒 コンソメ だし	牛乳 きなこパン	▲牛乳 ▲ロールパン 油・きなこ 砂糖・塩
2 木	五目うどん ちくわの天ぷら ブロッコリーとトマトのサラダ フルーツ(バナナ)	牛肉・油揚げ ちくわ	玉ねぎ・人参・大根・青ねぎ だし昆布 ブロッコリー・トマト・ コーン・レモン果汁 バナナ	うどん 小麦粉・油 砂糖・オリーブ油	だし・醤油・本みりん・塩 酢・塩・醤油	牛乳 そぼろおにぎり	▲牛乳 米(国産) 鶏ミンチ・油 醤油・砂糖・みりん 人参・塩・のり
3 金	鶏肉のオーロラ焼 ひじきとがんもの煮物 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(黄桃)	鶏肉 がんもどき 赤みそ・白みそ	ひじき・グリーンピース 小松菜・えのきだけ 黄桃(缶詰)	小麦粉・油・マヨドレ 砂糖 米(国産)・押麦 じゃが芋	塩・ケチャップ だし・醤油・料理酒 だし	牛乳 マドレーヌ	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー ▲無塩バター ●卵
4 土	中華丼 しらすとよしの甘酢和え 中華スープ	豚肉 しらす 豆腐	白菜・玉ねぎ・人参・生し いたけ・さやえんどう きゅうり・緑豆もやし・赤 パプリカ カリフラワー・チンゲン菜	米(国産)・油・でん粉 砂糖	中華だし・醤油・塩 酢・醤油 中華だし・醤油・塩	牛乳 ビスケット	▲牛乳 アスバラガス ビスケット
6 月	フリッタータ (イタリアンオムレツ) スティック野菜 ジャーマン風ポテト ごはん スープ	●卵・▲牛乳・●/▲/ハ ム・▲ミックスチーズ	玉ねぎ・しめじ きゅうり・人参・大根	油 じゃが芋・油 米(国産)	塩・コンソメ コンソメ・塩 コンソメ	牛乳 いりこ フルーツ	▲牛乳 食べるいりこ りんご
7 火	アジの煮付け 切干大根とこんにゃくの 炒め物 白菜のごま和え ごはん 味噌汁	あじ 赤みそ・白みそ	しょうが 切干大根・人参 きゅうり・白菜 小松菜・緑豆もやし	砂糖 つきこんにゃく・調合ごま油・砂糖 白ごま 米(国産) おつゆ粒	醤油・料理酒・だし 醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 にんじゃもち	▲牛乳 じゃが芋・塩 人参・白玉粉 油・醤油・砂糖
8 水	ドライカレー パンプキンサラダ フルーツ(オレンジ)	鶏ひき肉・鶏レバー煮込 み・大豆 ちくわ	玉ねぎ・人参・ピーマン・ しょうが・にんにく かぼちゃ・グリーンピース オレンジ	米(国産)・押麦・油 マヨドレ	カレーパウダー・コンソ メ・ケチャップ・ウス ターソース・塩	牛乳 ピーチゼリー	▲牛乳 ゼラチン・砂糖 黄桃(缶詰)
9 木	家常豆腐(厚揚げと野菜 の中華炒め) さつま芋のチーズ焼 ごはん 汁ビーフン フルーツ(パイ)	豚肉・生揚げ・テンメン ジャン・赤みそ ▲ミックスチーズ	人参・玉ねぎ・まいだけ・チン ゲン菜・にんにく ニラ・大根 パイ(缶詰)	油・砂糖・でん粉 さつま芋・油 米(国産) ビーフン	醤油・料理酒・中華だし 塩 中華だし・醤油・塩	牛乳 たまごサンド	▲牛乳 ▲食パン ●卵・きゅうり 塩・マヨドレ
10 金	フィッシュフライ バターコーン 野菜サラダ ごはん 味噌汁	赤魚 赤みそ・白みそ	コーン きゅうり・キャベツ・黄パ プリカ・トマト・レモン果 汁 なす・わかめ・玉ねぎ	小麦粉・パン粉・油 ▲バター 砂糖・オリーブ油 米(国産)	塩 酢・塩・醤油 だし	牛乳 あじさいかん	▲牛乳 寒天・砂糖 りんごジュース グレープジュース
11 土	鶏あんかけうどん ほうれん草とえのきの ゆかり和え 高野豆腐の煮物	鶏肉 凍り豆腐	玉ねぎ・人参・オクラ・だし昆布 ほうれん草・緑豆もやし・ えのきだけ さやいんげん	うどん・でん粉 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 ゆかり だし・醤油・料理酒	牛乳 せんべい	▲牛乳 アンパンマンの おやさいせんべい
13 月	照焼ハンバーグ 人参のスープ煮 さつま揚げとアスバラの サラダ ごはん 味噌汁	牛ひき肉・豚ひき肉・豆腐 さつま揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ 人参 グリーンアスパラ・大根 わかめ・青ねぎ	油・パン粉・砂糖・でん粉 油・砂糖 米(国産) 巻餅	塩・醤油・本みりん・料理酒 コンソメ 酢・醤油 だし	牛乳 野菜チップス	▲牛乳 さつま芋 かぼちゃ でん粉・油・塩
14 火	鶏肉の甘酢炒め 胡瓜とキャベツのしらす和え ごはん たまごスープ フルーツ(バナナ)	鶏肉 しらす ●卵	しめじ・玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり・キャベツ チンゲン菜・緑豆もやし バナナ	でん粉・油・砂糖 米(国産)	酢・醤油・ケチャップ・ 中華だし 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩	牛乳 あずきドーナツ	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー ゆであずき・油
15 水	サバの旨煮 かぼちゃのバター焼 オクラと納豆のネバネバ和え ごはん 味噌汁	さば 納豆 赤みそ・白みそ	しょうが かぼちゃ オクラ・人参 白菜・玉ねぎ・小松菜	砂糖 ▲バター 米(国産)	ウスターソース・醤油・料理酒 醤油 だし	牛乳 お好み焼き	▲牛乳 小麦粉・長芋・●卵 豚肉・キャベツ・人参 かつおだし・油・青さのり お好み焼ソース・花かつお

＜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歳児は昼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	567Kcal
蛋白質	21.2g
脂質	18.5g
カルシウム	243mg

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			
16 木	味噌ラーメン ブロッコリーのおかか和え 大学芋 フルーツ（オレンジ）	豚肉・赤みそ かつお節	玉ねぎ・人参・緑豆もやし・青ねぎ・にんにく・しょうが ブロッコリー・コーン オレンジ	焼きそば用麺・油・調合ごま油 さつまいも・油・砂糖・黒ごま	醤油・中華だし・塩 醤油・本みりん・だし	牛乳 ごまビスコッティ	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー ●卵・オリーブ油 ごま
★ 17 金	チキンマリネ マカロニサラダ さつま揚げと野菜のソテー ロールパン コーンクリームスープ パンかん	鶏肉 さつま揚げ ▲牛乳	玉ねぎ 赤パプリカ・さやいんげん ほうれん草・キャベツ・人参 コーン 寒天・おろしパイ	小麦粉・油・砂糖・オリーブ油 マカロニ・オリーブ油・マヨドレ 油 ▲ロールパン 砂糖	酢・醤油 コンソメ ▲コーンクリームスープの素	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 砂糖・●卵・オリーブ油 ▲無塩バター 甘藷みかん（缶詰） ▲ホイップクリーム
18 土	高野豆腐のそぼろ丼 ちくわと野菜のサラダ 味噌汁	凍り豆腐・牛ひき肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・さやえんどう きゅうり・赤パプリカ・キャベツ 白菜・しめじ・小松菜	米(国産)・油・砂糖・でん粉 油・砂糖	醤油・料理酒・だし 酢・醤油 だし	牛乳 せんべい	▲牛乳 皇たべよ
20 月	鶏肉のスタミナ焼 春雨サラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（パイ）	鶏肉 赤みそ・白みそ	にんにく きゅうり・トマト・わかめ チンゲン菜・玉ねぎ パイ（缶詰）	砂糖・でん粉・油 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖 米(国産) おつゆ鮭	醤油・本みりん 酢・醤油 だし	牛乳 りんごかん	▲牛乳 寒天・砂糖 りんごジュース
21 火	アジのチーズ焼 キャベツとアスパラのサラダ 昆布イリチー（炒め煮） ごはん スープ	あじ・▲ミックスチーズ	キャベツ・コーン・グリーンアスパラ 細切昆布・切干大根・干しいただけ・人参・さやいんげん えのきたけ・ブロッコリー・緑豆もやし	砂糖・油 油・砂糖 つきこんにやく・油・砂糖 米(国産)	醤油・料理酒 醤油・酢 醤油・本みりん・だし コンソメ	牛乳 黒糖アガラサー	▲牛乳 小麦粉・黒砂糖 ベーキングパウダー
22 水	ハヤシライス 小松菜と白菜のサラダ フルーツ（黄桃）	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ 小松菜・赤パプリカ・白菜 黄桃(缶詰)	米(国産)・油 油・砂糖	ハヤシフレーク・クチャップ 醤油・酢	牛乳 きなこラスク	▲牛乳 ▲食パン ▲バター・きなこ 砂糖
23 木	白身魚のゆかり揚げ ベーコンとブロッコリーのサラダ 煮豆 麦入りごはん 味噌汁	ホキ ●/▲ベーコン 大豆 赤みそ・白みそ	ブロッコリー・玉ねぎ・黄パプリカ・レモン果汁 ごぼう・人参 大根・なす・えのきたけ	小麦粉・油 砂糖・オリーブ油 砂糖 米(国産)・押麦	塩・ゆかり 酢・塩 だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	牛乳 手作りのハッシュドポテト	▲牛乳 じゃが芋・でん粉 塩・コンソメ 油・ケチャップ
24 金	鶏肉のハニー ジンジャーソース ツナとひじきのサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（バナナ） きつねうどん	鶏肉 ツナフレーク 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが・レモン果汁 ひじき・ほうれん草 大根・えのきたけ バナナ	油・はちみつ・でん粉 砂糖・マヨドレ 米(国産)	塩・醤油 だし・醤油・本みりん だし	牛乳 精進おにぎり	▲牛乳 米(国産)・高野豆腐 うず揚げ・干し椎茸・人参 みつば・砂糖・醤油 みりん・かつおだし・のり
25 土	胡瓜と白菜のごま和え じゃが芋の味噌煮	油揚げ 赤みそ	青ねぎ・だし昆布 きゅうり・緑豆もやし・人参 グリーンピース	うどん・砂糖 白ごま じゃが芋・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし だし・本みりん	牛乳 ビスケット	▲牛乳 ▲エースコインビスケット
27 月	ミートボールの トマトカレー風味 ごぼうサラダ ごはん スープ フルーツ（黄桃）	鶏ひき肉・豆腐	玉ねぎ・グリーンピース ごぼう・人参・ブロッコリー・コーン 大根・わかめ・白菜 黄桃(缶詰)	油・パン粉・砂糖・でん粉 マヨドレ 米(国産)	塩・コンソメ・カレーパウダー・醤油・赤ワイン・クチャップ・ウスターソース 醤油 コンソメ	牛乳 コーンフレーク クッキー	▲牛乳 小麦粉・でん粉 ベーキングパウダー 砂糖・▲牛乳 ▲コーンフレーク
28 火	サバのレモン醤油ソース バターコーン ひじき入り野菜炒め ごはん 味噌汁	さば 油揚げ・赤みそ・白みそ	レモン果汁 コーン ひじき・緑豆もやし・人参・ピーマン 小松菜・玉ねぎ	小麦粉・油・砂糖 ▲バター 油・砂糖 米(国産)	塩・酢・醤油・本みりん 醤油・本みりん・料理酒・だし だし	牛乳 キャラメルソース バナナ	▲牛乳 バナナ・砂糖 ▲ホイップクリーム
29 水	炒り豆腐 ブロッコリーのツナ和え 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	豆腐・豚肉・●卵 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・赤パプリカ・ニラ・しめじ・しょうが ブロッコリー・人参 白菜・なす オレンジ	油・砂糖・調合ごま油 米(国産)・押麦 じゃが芋	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 とうもろこし蒸しパン	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー ▲牛乳・コーン
30 木	鶏肉の唐揚げ 焼かぼちゃ しらすと胡瓜のサラダ ごはん すまし汁	鶏肉 しらす	しょうが かぼちゃ きゅうり・キャベツ・人参 ほうれん草・えのきたけ	小麦粉・でん粉・油 油 砂糖・油 米(国産) おつゆ鮭	醤油・料理酒 塩 酢・醤油 だし・醤油・塩	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・塩 ウスターソース・醤油・砂糖