

2022年7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	わかめうどん さつまいもの天ぷら 牛肉ととうがんの煮物 フルーツ（バナナ）	生揚げ 牛肉	わかめ・青ねぎ・だし昆布 冬瓜・人参・グリーンピース バナナ	うどん さつまいも・小麦粉・油 砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・料理酒	牛乳 さけおにぎり	▲牛乳 米（国産） さけ水煮 料理酒・塩
2	土	そぼろ丼 平天とキャベツの煮浸し 味噌汁	鶏ひき肉 さつまいも揚げ 油揚げ・赤みそ・白みそ	人参・コーン・さやえんどう キャベツ・オクラ チンゲン菜・玉ねぎ	米（国産）・油・砂糖 砂糖	醤油・本みりん・塩・だし 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 ベジスナック	▲牛乳 ベジたべる
4	月	スパニッシュオムレツ 切干大根サラダ ごはん スープ フルーツ（オレンジ）	●卵・▲牛乳・▲粉チーズ・●/▲ハム	玉ねぎ 切干大根・きゅうり・人参・黄パプリカ 白菜・アスパラ・コーン オレンジ	じゃが芋・油 砂糖・調合ごま油 米（国産）	コンソメ・塩・ケチャップ 醤油・酢・本みりん コンソメ	牛乳 クラッカーサンド	▲牛乳 クラッカー ▲クリームチーズ いちごジャム
5	火	マーマレードチキン キャベツとほうれん草の あおさしめ がんもの煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 がんもどき 赤みそ・白みそ	キャベツ・ほうれん草・ あおさのり 人参 えのきだけ・青ねぎ	小麦粉・油・マーマレード 白ごま 黒ごんにゃく・砂糖 米（国産） 巻麩	塩・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし・醤油・本みりん 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 ●ウイナー
6	水	アジフライ じゃが芋のスープ煮 ベーコンとなすのケチャップ炒め 麦入りごはん 味噌汁	あじ ●/▲ベーコン 油揚げ・赤みそ・白みそ	なす・玉ねぎ・人参・ピーマン チンゲン菜・しめじ	小麦粉・パン粉・油 じゃが芋 油・砂糖 米（国産）・押麦	中濃ソース コンソメ ケチャップ・醤油・本みりん・料理酒 だし	牛乳 わらびもち	▲牛乳 わらび粉 砂糖・きなこ 塩
7	木	七夕ちらし ちくわの磯辺揚げ 天の川にゆうめん	●かに風味かまぼこ・●鶏糸卵 ちくわ	干しいだけ・人参・さやえんどう あおさのり オクラ	米（国産）・砂糖 小麦粉・油 そうめん	酢・塩・だし・醤油・本みりん だし・醤油・塩	牛乳 キラキラゼリー	▲牛乳 寒天・砂糖 おろしパイ
8	金	豚肉とかぼちゃの煮物 チンゲン菜とえのきの ゆかり和え ごはん 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	豚肉 赤みそ・白みそ	かぼちゃ・玉ねぎ・さやいんげん チンゲン菜・人参・えのきだけ 大根・わかめ オレンジ	砂糖 米（国産） おつゆ麩	だし・醤油・本みりん・料理酒 ゆかり だし	牛乳 ごまちゃんすこう	▲牛乳 小麦粉・砂糖 白ごま・油 塩
9	土	鶏肉と白菜のうどん しらすとフロccoliのソテー ひじきと高野豆腐の煮物	鶏肉 しらす 凍り豆腐	白菜・人参・青ねぎ・だし昆布 フロccoli・緑豆もやし ひじき・グリーンピース	うどん・砂糖 油 油・砂糖	だし・醤油・本みりん・ 料理酒・塩 コンソメ だし・醤油・料理酒	牛乳 ビスケット	▲牛乳 アスパラガス ビスケット
11	月	カレーライス ころころサラダ フルーツ（すいか）	牛肉 ▲チーズ・さつまいも揚げ	玉ねぎ・人参 コーン・きゅうり すいか	米（国産）・じゃが芋・油 マヨドレ	▲カレールー 塩	牛乳 ヨーグルトゼリー ブルーベリーソース	▲牛乳 ゼラチン・▲ヨーグルト ▲牛乳・▲ホイップクリーム ブルーベリージャム
12	火	鶏肉の塩こうじ揚げ じゃがバター醤油 ツナサラダ ごはん スープ	鶏肉 ツナフレーク 豆腐	にんにく・しょうが キャベツ・人参・アスパラ・ レモン果汁 ほうれん草・コーン	小麦粉・でん粉・油 じゃが芋・▲バター・砂糖 砂糖・オリーブ油 米（国産）	塩こうじ 醤油 酢・塩・醤油 コンソメ	牛乳 黒糖ホットケーキ	▲牛乳 小麦粉・黒砂糖 ベーキングパウダー 油・▲牛乳
13	水	白身魚ののりマヨネーズ焼 にんじんきんぴら うす揚げと白菜の煮浸し ごはん 味噌汁	ホキ 油揚げ 赤みそ・白みそ	あおさのり 人参 白菜・赤パプリカ 小松菜・まいだけ・青ねぎ	小麦粉・油・マヨドレ つきごんにゃく・油・砂糖 砂糖 米（国産）	塩 だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 野菜チップス	▲牛乳 かぼちゃ じゃが芋 でん粉・油 塩
14	木	冷やし中華 ごぼうとさつまいもの炒め物 フルーツ（パイ）	鶏ささみ・●卵 さつまいも揚げ	きゅうり・緑豆もやし・わかめ ごぼう・人参 パイ（缶詰）	焼きそば用麺・調合ごま油・油・砂糖 油・砂糖	塩・冷やし中華の素 醤油・本みりん・料理酒	牛乳 ゆかりおにぎり	▲牛乳 米（国産） ゆかり

＜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	576Kcal
蛋白質	21.4g
脂質	18.0g
カルシウム	248mg

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	豆乳コーンシチュー チキンカツ 夏野菜サラダ ロールパン ぶどうかん	●/▲ベーコン・豆乳・白みそ 鶏肉	人参・玉ねぎ・グリーンピース・クリームコーン オクラ・赤パプリカ・キャベツ・レモン果汁 寒天・ぶどうジュース	じゃが芋・米粉 小麦粉・パン粉・油 砂糖・オリーブ油 ▲ロールパン 砂糖	つゆ・塩 塩 酢・塩・醤油	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 砂糖・●卵・バナナ ▲無塩バター・オリーブ油 ▲ホイップクリーム
	16 土	焼きそば 平天と小松菜のお浸し 味噌汁	豚肉・かつお節 さつま揚げ 豆腐・赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・あおさのり 小松菜・緑豆もやし しめじ・青ねぎ	焼きそば用麺・油	中濃ソース・とんかつソース 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 せんべい	▲牛乳 ぼたぼた焼
	19 火	豚丼 白菜とブロッコリーのこま和え 味噌汁 フルーツ（黄桃）	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・ピーマン 白菜・ブロッコリー・人参 ほうれん草・まいたけ 黄桃（缶詰）	米（国産）・油・砂糖・でん粉 白ごま	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 五平餅	▲牛乳 米（国産） でん粉・赤みそ 砂糖
	20 水	サバのごま煮 かぼちゃの味噌和え ハムとほうれん草のソテー ごはん ずまし汁	さば 赤みそ ●/▲ハム	かぼちゃ ほうれん草・人参・玉ねぎ わかめ・えのきたけ	でん粉・白ごま 砂糖 油 米（国産） おつゆ麩	醤油・本みりん・だし 本みりん コンソメ だし・醤油・塩	牛乳 黒みつバナナ	▲牛乳 バナナ・きなこ 砂糖・黒砂糖
	21 木	鶏肉のカレー風味焼 コーンサラダ ひじき豆 ごはん 味噌汁	鶏肉 大豆 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・ピーマン コーン・きゅうり・玉ねぎ ひじき・人参 キャベツ・緑豆もやし・青ねぎ	小麦粉・油 マヨドレ 油・砂糖 米（国産）	塩・カレーパウダー・ケチャップ・コンソメ だし・醤油・料理酒 だし	牛乳 野菜ビザトースト	▲牛乳 ▲食パン ケチャップ・オクラ 人参・玉ねぎ ▲チーズ
	22 金	ハンバーグ夏野菜ソース ポテトフライ グリーンサラダ ごはん スープ	牛ひき肉・豚ひき肉・豆腐	玉ねぎ・なす・ピーマン・トマト ブロッコリー・きゅうり・人参 小松菜・キャベツ・わかめ	油・パン粉 ポテトフライ・油 油・砂糖 米（国産）	ケチャップ 塩 酢・醤油 コンソメ	牛乳 はちみつ 芋けんぴ	▲牛乳 さつま芋 油・砂糖 はちみつ
	23 土	ビビンバ丼 厚揚げのとろみ煮 中華スープ	牛肉 生揚げ	小松菜・緑豆もやし・人参 グリーンピース 玉ねぎ・白菜・青ねぎ	米（国産）・油・白ごま・調合ごま油・砂糖 砂糖・でん粉	焼肉のたれ・醤油・本みりん・中華だし・酢 だし・醤油・料理酒 中華だし・醤油・塩	牛乳 コーンフレーク	▲牛乳 ▲コーンフレーク
	25 月	厚揚げの野菜あんかけ 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁 フルーツ（バナナ）	生揚げ・豚肉 さつま揚げ 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・さやえんどう 切干大根・ごぼう ほうれん草・緑豆もやし バナナ	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 米（国産） 巻麩	醤油・本みりん・料理酒・だし だし・醤油・料理酒 だし	牛乳 メロンパン風 トースト	▲牛乳 ▲食パン ▲無塩バター 砂糖・●卵 小麦粉
	26 火	鶏肉の唐揚げ 白菜の中華サラダ がんもの煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 ちくわ がんもどき 赤みそ・白みそ	しょうが 白菜・チンゲン菜・人参 えのきたけ・わかめ	小麦粉・でん粉・油 砂糖・調合ごま油 黒こんにゃく・砂糖 米（国産） じゃが芋	醤油・料理酒 醤油・酢 だし・醤油・本みりん だし	牛乳 いりこ フルーツ	▲牛乳 食べるいりこ すいか
	27 水	白身魚の甘辛煮 焼かぼちゃ ベーコンと小松菜のソテー ごはん 味噌汁	ホキ ●/▲ベーコン 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが かぼちゃ 小松菜・キャベツ・人参 玉ねぎ・まいたけ	でん粉・砂糖 油 油 米（国産）	だし・醤油・本みりん・料理酒 塩 コンソメ だし	牛乳 チヂミ	▲牛乳 小麦粉・でん粉 塩・●卵・豚肉 にら・玉葱・油 醤油・ごま油
	28 木	冷やしうどん 鶏肉の照焼 もやしといんげんのしらす和え フルーツ（オレンジ）	●卵・●かに風味かまぼこ 鶏肉 しらす	きゅうり・わかめ 緑豆もやし・さやいんげん・人参 オレンジ	うどん・油 油・砂糖	塩・つゆ 醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし	牛乳 焼肉おにぎり	▲牛乳 米（国産）牛ミンチ 玉葱・人参・にんにく ごま油・醤油・砂糖 みりん・料理酒・のり
	29 金	夏野菜マーボー 野菜サラダ 麦入りごはん 中華スープ フルーツ（パイナップル）	豆腐・豚ひき肉・鶏しらす ハーフ煮込み・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・コーン・干しいたけ・ピーマン・なす ブロッコリー・人参・キャベツ 大根・さやいんげん パイナップル（缶詰）	油・砂糖・でん粉 オリーブ油・砂糖 米（国産）・押麦 緑豆春雨	醤油・料理酒・中華だし・塩 酢・醤油 中華だし・醤油・塩	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー ▲牛乳・かぼちゃ
	30 土	豚肉と野菜のあんかけ丼 白菜といんげんの和え物 味噌汁	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・緑豆もやし・赤パプリカ・グリーンピース 白菜・人参・さやいんげん チンゲン菜・しめじ	米（国産）・油・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 せんべい	▲牛乳 星たべよ