

# 2022年8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	月	鶏肉の バーベキューソース スパゲティソテー ひじきサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉   油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ピーマン ひじき・人参・きゅうり  えのきたけ・チンゲン菜	小麦粉・油・砂糖・でん粉  スパゲティ・油 砂糖・マヨドレ 米(国産)	塩・赤ワイン・ウスター ソース・ケチャップ・醤油 ・コンソメ コンソメ だし・醤油・本みりん  だし	牛乳 きなこパン	▲牛乳 ▲ロールパン 油・きなこ 砂糖・塩
2	火	赤魚の唐揚げ かぼちゃのマヨ和え なすと大豆の煮物 ごはん 味噌汁	赤魚  大豆  赤みそ・白みそ	しょうが かぼちゃ なす・人参・さやいんげん  わかめ・青ねぎ	小麦粉・でん粉・油 マヨドレ 黒こんにゃく・砂糖 米(国産) おつゆ麩	醤油・料理酒 塩 だし・醤油・本みりん・料理酒  だし	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
3	水	ハオユー豆腐 もやしとブロッコリーの ツナ和え ごはん 中華スープ フルーツ(スイカ)	豆腐・豚肉 ツナフレーク	白菜・人参・ほうれん 草・まいたけ 緑豆もやし・ブロッコリー  大根・玉ねぎ・ニラ すいか	油・砂糖・でん粉   米(国産)	オイスターソース・醬 油・中華だし 醤油・本みりん・だし  中華だし・醤油・塩	牛乳 手作り 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
4	木	アジの蒲焼風 グリーンサラダ とうがんの水晶煮 麦入りごはん 味噌汁	あじ  ●/▲ベーコン  赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・オクラ・人参・玉ねぎ 冬瓜・グリーンピース  かぼちゃ・小松菜・しめじ	でん粉・油・砂糖 油・砂糖 でん粉 米(国産)・押麦	料理酒・醤油・本みりん 酢・醤油 コンソメ・塩・料理酒  だし	牛乳 ゆで枝豆	▲牛乳 枝豆・塩
5	金	シシリアンライス とうもろこし揚げ スープ フルーツ(バナナ)	牛肉	玉ねぎ・きゅうり・レタ ス・トマト コーン 黄パプリカ・ドライパセリ バナナ	米(国産)・油・マヨドレ 小麦粉・でん粉・油 じゃが芋	焼肉のたれ 塩 コンソメ	牛乳 キャロット バンケーキ	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー 油・人参
6	土	チャンポンうどん チンゲン菜のごま和え フルーツ(黄桃)	豚肉・ちくわ	玉ねぎ・人参・緑豆もや し・キャベツ・青ねぎ・ だし昆布 チンゲン菜・えのきたけ 黄桃(缶詰)	うどん・油 白ごま	塩・中華だし・だし・醬 油・本みりん 醤油・本みりん・だし	牛乳 せんべい	▲牛乳 アンパンマンの やさいせんべい
8	月	ハンバーグ デミグラスソース スパゲティソテー 野菜サラダ ごはん 味噌汁	牛ひき肉・豚ひき肉・豆腐	玉ねぎ・トマトピューレ  玉ねぎ・ピーマン ブロッコリー・人参・コーン  ほうれん草	油・パン粉 スパゲティ・油 砂糖・油  米(国産) おつゆ麩	塩・赤ワイン・本みり ん・▲デミグラスソ ース・ケチャップ コンソメ 酢・醤油  だし	牛乳 パインかん	▲牛乳 寒天・砂糖 おろしパイン
9	火	サバの味噌煮 じゃが芋のマヨ焼 オクラと納豆のネバネバ和え ごはん とうがんのすまし汁	さば・赤みそ  納豆	しょうが  オクラ・人参  冬瓜・青ねぎ・わかめ	砂糖  じゃが芋・マヨドレ・油  米(国産)	醤油・本みりん・料理酒  醤油  だし・醤油・塩	牛乳 チーズ蒸しパン	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー ▲牛乳 ▲チーズ
10	水	鶏肉のあおさ焼 揚げかぼちゃ 切干大根の中華和え ごはん 味噌汁	鶏肉  油揚げ・赤みそ・白みそ	あおさのり かぼちゃ 切干大根・きゅうり・人参  玉ねぎ	砂糖・油 油 砂糖・調合ごま油 米(国産) おつゆ麩	醤油・本みりん 塩 醤油  だし	牛乳 五平餅	▲牛乳 米(国産) でん粉・赤みそ 砂糖
12	金	お 弁 当 日					牛乳 コーンフレーク	▲牛乳 ▲コーンフレーク
13	土	お 弁 当 日					牛乳 ビスコ	▲牛乳 ▲ビスコ
15	月	お 弁 当 日					牛乳 せんべい	▲牛乳 アンパンマンの ソフトせんべい
16	火	鶏肉のハニレモン揚げ 小松菜と白菜のおかか和え がんもの煮物 麦入りごはん 味噌汁	鶏肉 かつお節 がんもどき  赤みそ・白みそ	レモン果汁 小松菜・白菜 グリーンピース・人参  大根・しめじ・青ねぎ	でん粉・油・はちみつ  砂糖 米(国産)・押麦	醤油・白ワイン 醤油・本みりん・だし だし・醤油・料理酒  だし	牛乳 きなこ黒糖の スコーン	▲牛乳 小麦粉・黒砂糖 ベーキングパウダー きなこ・▲バター ●卵・▲ヨーグルト

＜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いません。

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	530Kcal
蛋白質	19.4g
脂質	17.6g
カルシウム	242mg

日	曜日	献立名	材 料				おやつ	
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの働きを整えるもの	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			
17	水	豆腐チャンプルー ちくわの天ぷら ごはん 中華スープ フルーツ（オレンジ）	豚肉・豆腐・●卵 ちくわ	玉ねぎ・人参・緑豆もやし・ピーマン・生しいたげ・しょうが キャベツ・わかめ オレンジ	油・砂糖・調合ごま油 小麦粉・油 米（国産） じゃが芋	醤油・中華だし・料理酒・塩 塩 中華だし・醤油・塩	牛乳 野菜チップス	▲牛乳 かぼちゃ ごぼう・てん粉 油
18	木	白身魚セサミフライ 胡瓜の塩昆布和え ベーコンピーズ ごはん 味噌汁	ホキ ●/▲ベーコン・大豆 赤みそ・白みそ	きゅうり・人参・塩昆布 玉ねぎ 緑豆もやし・しめじ・小松菜	小麦粉・パン粉・白ごま・黒ごま・油 米（国産）	塩 コンソメ・クチャップ だし	牛乳 メロンパン風 トースト	▲牛乳 ▲食パン ▲バター・●卵 小麦粉
19	金	カレーライス 野菜サラダ フルーツ（スイカ）	豚肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・コーン・オクラ 赤パプリカ すいか	米（国産）・押麦・じゃが芋・油 油・砂糖	▲カレールー 酢・醤油	牛乳 手作り チキンナゲット	▲牛乳 鶏ミンチ・玉葱 塩・にんにく・しょうが でん粉・油・クチャップ
20	土	きつねうどん 白菜とチンゲン菜のごま和え フルーツ（パイナップル）	油揚げ	わかめ・青ねぎ・だし昆布 白菜・チンゲン菜・人参 パイナップル（缶詰）	うどん・砂糖 白ごま	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし	牛乳 せんべい	▲牛乳 ぼたぼた焼
22	月	ヤンニョム風チキン おかつサラダ ひじきの煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 かつお節	にんにく きゅうり・玉ねぎ・トマト ひじき・人参・グリーンピース	でん粉・油・砂糖・調合ごま油・白ごま 油・砂糖 砂糖 米（国産）	塩・料理酒・本みりん・クチャップ・醤油・酢 醤油・酢 だし・醤油・料理酒 だし	牛乳 いりごと フルーツ	▲牛乳 たべるいりごと ハネージュメロン
23	火	豚肉と夏野菜の煮物 平天とキャベツの味噌炒め ごはん すまし汁 フルーツ（バナナ）	豚肉 さつま揚げ・赤みそ 豆腐	冬瓜・かぼちゃ・玉ねぎ・オクラ キャベツ・人参・ピーマン・しょうが しめじ・みつば バナナ	砂糖 油・砂糖 米（国産）	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん だし・醤油・塩	牛乳 フルーツポンチ （牛乳かん）	▲牛乳 寒天・▲牛乳 砂糖 パイナップル（缶詰） 黄桃（缶詰）
24	水	サバの甘辛焼 マヨじゃが 昆布イリチー 麦入りごはん 味噌汁	さば 豆腐	しょうが ドライパセリ 細切昆布・切干大根・干しいたげ・人参・さやいんげん 白菜・チンゲン菜・緑豆もやし	砂糖・油 じゃが芋・マヨドレ 油・砂糖 米（国産）・押麦	醤油・料理酒 塩 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 レモンラスク	▲牛乳 ▲食パン ▲バター・砂糖 レモン果汁
25	木	ジャージャー麺 煮豆 ちくわとごぼうのかき揚げ フルーツ（オレンジ）	豚ひき肉・鶏レバー・煮込み・赤みそ 大豆 ちくわ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・なす・きゅうり・赤パプリカ 人参 ごぼう・かぼちゃ オレンジ	焼きそば用麺・油・調合ごま油・砂糖・でん粉 黒こんにゃく・砂糖 小麦粉・油	料理酒・本みりん だし・醤油・本みりん・料理酒 塩	牛乳 わかめおにぎり	▲牛乳 米（国産） わかめごはんの素
★	26	白身魚のピザ焼 サラダブロッコリー ウインナーサラダ とうもろこしごはん スープ りんごかん	ホキ・▲ミックスチーズ ウインナー 豆腐	ピーマン ブロッコリー キャベツ・人参・レモン果汁 コーン 小松菜・わかめ 寒天・おろしりんご	小麦粉・油 マヨドレ 砂糖・オリーブ油 米（国産） 砂糖	塩・クチャップ 塩 酢・塩・醤油 塩・料理酒 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 ▲ホットケーキミックス 砂糖・●卵 ▲バター・オリーブ油 バナナ・レモン果汁 ▲ホイップクリーム
27	土	焼豚チャーハン 平天となすの甘辛煮 中華スープ	焼豚 さつま揚げ	玉ねぎ・チンゲン菜 なす・人参 キャベツ・コーン・ニラ	米（国産）・油 砂糖	中華だし・塩・醤油 だし・醤油・本みりん・料理酒 中華だし・醤油・塩	牛乳 ベジタブルスナック	▲牛乳 サッポロポテト つぶつぶベジタブル
29	月	豚肉と野菜のオイスターソース炒め かにカマと胡瓜のサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（黄桃）	豚肉 ●かに風味かまぼこ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・黄パプリカ・チンゲン菜 きゅうり キャベツ・しめじ 黄桃（缶詰）	でん粉・油・砂糖 油・砂糖 米（国産） じゃが芋	オイスターソース・醤油 酢・醤油 だし	牛乳 豆腐ドーナツ	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー 豆腐・油 粉糖
30	火	アジの竜田揚げ 味噌かぼちゃ ベーコンと野菜のソテー ごはん すまし汁	あじ 赤みそ ●/▲ベーコン 豆腐	しょうが かぼちゃ 緑豆もやし・人参・ピーマン ほうれん草	砂糖・でん粉・油 砂糖 油 米（国産） おつゆ麩	醤油・料理酒 本みりん コンソメ だし・醤油・塩	牛乳 黒糖わらびもち	▲牛乳 わらび粉 砂糖 黒砂糖
31	水	筑前煮 キャベツとブロッコリーのゆかり和え ごはん 味噌汁 フルーツ（バナナ）	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	ごぼう・れんこん・人参・干しいたげ・グリーンピース キャベツ・ブロッコリー・コーン 大根・青ねぎ バナナ	黒こんにゃく・油・砂糖 米（国産）	だし・醤油・料理酒・本みりん ゆかり だし	牛乳 しらすの かみかみクッキー	▲牛乳 しらす・▲バター 砂糖・白ごま 黒ごま・小麦粉