

# 2022年9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			
1	木	高野豆腐のそぼろ丼 平天と野菜のサラダ 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	凍り豆腐・豚ひき肉・●卵 さつま揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・さやいんげん きゅうり・赤パプリカ 小松菜・えのき・わかめ オレンジ	米(国産)・押麦・油・砂糖・ でん粉 油・砂糖	醤油・料理酒・だし 酢・醤油 だし	牛乳 大学芋	▲牛乳 さつま芋・油 砂糖・黒ごま
2	金	白身魚のオーロラ焼 じゃが芋の旨煮 もやしとオクラのお浸し ごはん スープ	ホキ  赤みそ・白みそ	 緑豆もやし・オクラ・人参  チンゲン菜・玉ねぎ・まいたけ	小麦粉・油・マヨドレ じゃが芋・砂糖 米(国産)	塩・ケチャップ だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし コンソメ	牛乳 オレンジ パンケーキ	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー 油・オレンジジュース
3	土	けんちんうどん さつま芋きんぴら ほうれん草と 白菜のおかか和え	鶏肉・生揚げ  かつお節	大根・人参・青ねぎ・だし昆布  ほうれん草・白菜	うどん・里芋 さつま芋・油・砂糖・白ごま	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし	牛乳 ビスケット	▲牛乳 アスパラガス ビスケット
5	月	鶏肉の唐揚げ ツナサラダ こんぶ豆 ごはん 味噌汁	鶏肉 ツナフレーク 大豆 赤みそ・白みそ	しょうが きゅうり・コーン・アス バラ・レモン果汁 細切昆布・人参 小松菜・しめじ	小麦粉・でん粉・油 砂糖・オリーブ油 砂糖 米(国産) 巻麴	醤油・料理酒 酢・塩・醤油 だし・醤油・本みりん だし	牛乳 スイートポテト	▲牛乳 さつま芋・砂糖 ▲牛乳・●卵 ▲バター
6	火	家常豆腐 (ジャージャーカ) 切干大根の卵とじ ごはん 中華スープ フルーツ（りんご）	豚肉・生揚げ・テンメン ジャン・赤みそ さつま揚げ・●卵	人参・玉ねぎ・生しいた け・ピーマン・にんに く・しょうが 切干大根・グリーンピース キャベツ・ニラ りんご	油・砂糖・でん粉 砂糖 米(国産) じゃが芋	醤油・料理酒・中華だし だし・醤油 中華だし・醤油・塩	牛乳 きなこパン	▲牛乳 ▲ロールパン 油・きなこ 砂糖・塩
7	水	サバの旨煮 焼かぼちゃ 白菜とブロッコリーのごま和え ごはん 味噌汁	さば  赤みそ・白みそ	しょうが かぼちゃ 白菜・ブロッコリー・人参 なす・緑豆もやし・チンゲン菜	砂糖 油 白ごま 米(国産)	ウスターソース・醤油・料理酒 塩 醤油・本みりん・だし だし	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 油・▲シスコーン
8	木	醤油ラーメン レバーのケチャップ風味 じゃが芋のあおさかえ フルーツ（パイナップル）	豚肉 鶏レバー煮込み	玉ねぎ・人参・もやし・ 青ねぎ あおさのり パイナップル（缶詰）	焼きそば用麺 でん粉・油・砂糖 じゃが芋	中華だし・醤油・塩・オ イスターソース 本みりん・醤油・ケチャップ 醤油・本みりん	牛乳 おかかおにぎり	▲牛乳 米(国産) 花かつお 醤油
9	金	鶏肉の照焼 オクラとキャベツのおかか和え 吹き寄せごはん すまし汁 フルーツ（梨）	鶏肉 かつお節 油揚げ 赤みそ・白みそ	オクラ・キャベツ 人参・しめじ わかめ・青ねぎ 梨	油・砂糖 米(国産)・さつま芋 おつゆ麴	醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・料理酒・だし だし・醤油・塩	牛乳 きなこおはぎ	▲牛乳 米(国産) もち米・きなこ 砂糖・塩 つぶあん
10	土	三色丼 しらすと小松菜の あおさかえ 味噌汁	豚ひき肉 しらす 豆腐・赤みそ・白みそ	コーン・さやいんげん 小松菜・緑豆もやし・人 参・あおさのり 大根・まいたけ	米(国産)・砂糖・油	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 星たべよ
12	月	豚肉と卵のおかか炒め 胡瓜の納豆和え ごはん 味噌汁 フルーツ（りんご）	豚肉・●卵・かつお節 納豆 赤みそ・白みそ	キャベツ・人参・ピーマ ン・生しいたけ きゅうり なす・玉ねぎ りんご	油・砂糖 米(国産) じゃが芋	醤油・本みりん・料理酒 醤油 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 ●卵・▲無塩バター
13	火	赤魚の塩こうじ焼 ウインナーと野菜のソテー 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁	赤魚 ウインナー 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・チンゲン菜・黄パプリカ 人参・グリーンピース かぼちゃ・白菜	油 油 砂糖 米(国産) おつゆ麴	塩こうじ コンソメ だし・醤油・料理酒 だし	牛乳 ごぼうドーナツ	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー ▲ぎゅ・ごぼう ▲バター・油
14	水	チキンソテートマトソース さつま芋の甘煮 平天とブロッコリー のサラダ ごはん スープ	鶏肉 さつま揚げ 豆腐	玉ねぎ・トマトピューレ ブロッコリー・人参・ コーン・レモン果汁 ほうれん草・わかめ	小麦粉・油 さつま芋・砂糖 砂糖・オリーブ油 米(国産)	塩・ケチャップ 酢・塩・醤油 コンソメ	牛乳 アップルゼリー	▲牛乳 ゼラチン・砂糖 おろしりんご

<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	579Kcal
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◇ 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			
15	木	白身魚の和風フリッター いんげんともやしの 塩昆布和え がんもの煮物 麦入りごはん 味噌汁	ホキ  がんもどき  赤みそ・白みそ	さやいんげん・緑豆もやし し・塩昆布 人参  大根・小松菜・まいたけ	小麦粉・▲天ぷら粉・油  黒こんにゃく・砂糖 米(国産)・押麦	塩・だし・醤油・本みりん  だし・醤油・料理酒  だし	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
16	金	ボークカレー ちくわとキャベツのご まネーズサラダ フルーツ(黄桃)	豚肉 ちくわ	玉ねぎ・人参 きゅうり・キャベツ 黄桃(缶詰)	米(国産)・じゃが芋・油 マヨドレ・白ごま	▲カレールー 塩	牛乳 シュガートースト	▲牛乳 ▲食パン ▲バター・砂糖
17	土	厚揚げときのこの うどん かぼちゃの旨煮 フルーツ(バナナ)	生揚げ	えのき・しめじ・人参・ 青ねぎ・だし昆布 かぼちゃ・玉ねぎ バナナ	うどん 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・本みりん	牛乳 せんべい	▲牛乳 アンパンマンの やさいせんべい
20	火	チーズインハンバーグ ポテトフライ 平天と野菜のソテー ごはん 味噌汁	牛ひき肉・豚ひき肉・豆 腐・▲ミックスチーズ さつま揚げ 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ ほうれん草・キャベツ・人参 わかめ	油・パン粉 ポテトフライ・油 油 米(国産) そうめん	塩・ケチャップ 塩 塩 だし	牛乳 とうもろこし 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 コーン
21	水	他人丼 ちくわとチンゲン菜 のごま和え すまし汁 フルーツ(オレンジ)	豚肉・●卵 ちくわ 油揚げ	玉ねぎ・人参・青ねぎ チンゲン菜・白菜 わかめ・まいたけ オレンジ	米(国産)・押麦・砂糖 白ごま	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	牛乳 ぶどうかん	▲牛乳 寒天・砂糖 グレープジュース
22	木	アジの中華みそ煮 蒸さつま芋 卵と小松菜のソテー ごはん 中華スープ	あじ・テンメンジャン ●卵	しょうが 小松菜・玉ねぎ・人参 白菜・ニラ・えのき	小麦粉・砂糖 さつま芋 調合ごま油 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 中華だし・塩 中華だし・醤油・塩	牛乳 アップル パンケーキ	▲牛乳 小麦粉・砂糖 油・おろしりんご
24	土	焼きそば 平天とチンゲン菜の煮浸し 味噌汁	豚肉・かつお節 さつま揚げ 油揚げ・赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・ 緑豆もやし チンゲン菜・人参 わかめ・まいたけ	焼きそば用麺・油 砂糖	中濃ソース・とんかつソース 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
26	月	豚肉と大根の煮物 ブロッコリーと えのきののごま和え ごはん 味噌汁 フルーツ(黄桃)	豚肉  赤みそ・白みそ	大根・人参・玉ねぎ・ グリーンピース ブロッコリー・えのき わかめ・青ねぎ 黄桃(缶詰)	黒こんにゃく・砂糖 白ごま 米(国産) おつゆ麩	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 わかめおにぎり	▲牛乳 米(国産) わかめごはんの素
27	火	サバのカレー風味揚げ 粉ふき芋 細切昆布の煮物 ごはん 味噌汁	さば 油揚げ 赤みそ・白みそ	細切昆布・人参・さやいんげん  なす・緑豆もやし・ほうれん草	小麦粉・油 じゃが芋 油・砂糖 米(国産)	塩・カレーパウダー・▲ デミグラスソース・ケ チャップ・コンソメ 塩 だし・醤油・本みりん だし	牛乳 お好み焼き	▲牛乳 小麦粉・長手・●卵 豚肉・キャベツ・人参 かつおだし・油 お好みソース・花かつお
28	水	鶏肉の香草バター焼 かぼちゃの甘煮 大豆サラダ ごはん スープ	鶏肉 大豆	パセリ かぼちゃ きゅうり・キャベツ・コーン 玉ねぎ・人参・しめじ	小麦粉・油・▲バター 砂糖 マヨドレ 米(国産)	塩 塩 コンソメ	牛乳 いりこ フルーツ	▲牛乳 食べるいりこ 梨
29	木	赤魚の甘辛煮 ウインナーと野菜のソテー さつま芋の天ぷら ごはん 味噌汁	赤魚 ウインナー 豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが 人参・緑豆もやし・アスパラ 玉ねぎ・ほうれん草	でん粉・砂糖 油 さつま芋・小麦粉・油 米(国産)	だし・醤油・本みりん・料理酒 コンソメ だし	牛乳 チーズ スティックパン	▲牛乳 ▲食パン マヨドレ ▲粉チーズ
★	30 金	ナポリタンスパゲティ 焼コロッケ しらすと野菜のサラダ ロールパン スープ パインかん	●/▲ハム 豚ひき肉 しらす 豆腐	玉ねぎ・ピーマン 玉ねぎ・コーン きゅうり・コーン・人参 ブロッコリー・しめじ 寒天・おろしパイン	スパゲティ・油 じゃが芋・パン粉・油 砂糖・油 ▲ロールパン 砂糖	ケチャップ・コンソメ 塩 酢・醤油 コンソメ	牛乳 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 甘藷みかん(缶詰) ▲ホイップクリーム