

2022年10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◇ かや体温となるもの	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	土	五目あんかけうどん 平天とキャベツの酢の物 フルーツ（バナナ）	鶏肉 さつまいも	大根・人参・干しいんげん・さや いんげん・だし昆布 キャベツ・赤パプリカ バナナ	うどん・でん粉 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 酢・醤油	牛乳 ビスコ	▲牛乳 ▲ビスコ
3	月	ハンバーグ ツナとブロッコリーのソテー 煮豆 ごはん 味噌汁	牛豚ひき肉・豆腐 ツナフレーク 大豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ ブロッコリー・玉ねぎ 人参・さやいんげん 白菜・わかめ	油・パン粉 油 砂糖 米(国産) おつゆ麩	塩・クチャップ・ウスターソース コンソメ だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	牛乳 バナナコッタ	▲牛乳 ゼラチン・▲牛乳 砂糖・▲ホイップ クリーム・いちご ジャム
4	火	鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ ごはん すまし汁 フルーツ（梨）	鶏肉 さつまいも	しょうが 人参・きゅうり 大根・小松菜・玉ねぎ 梨	小麦粉・でん粉・油 緑豆春雨・油・マヨドレ 米(国産)	醤油・料理酒 だし・醤油・塩	牛乳 黒糖ちんすこう	▲牛乳 小麦粉・油 黒砂糖・砂糖 塩
5	水	アジのチーズムニエル 蒸さつま芋 大根サラダ ごはん 味噌汁	あじ・▲粉チーズ 赤みそ・白みそ	大根・人参・さやいんげん 玉ねぎ・しめじ・わかめ	小麦粉・油 さつま芋 油・砂糖 米(国産)	塩 醤油・酢 だし	牛乳 きなこマカロニ	▲牛乳 マカロニ きなこ・砂糖 塩
6	木	鶏じゃが ちくわとほうれん草のソテー 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（黄桃）	鶏肉 ちくわ 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・グリーン ピース ほうれん草・キャベツ えのきたけ・青ねぎ 黄桃(缶詰)	じゃが芋・糸こんにゃく(白 滝)・油・砂糖 油 米(国産)・押麦	だし・本みりん・料理 酒・醤油 コンソメ だし	牛乳 豆腐 バナナ蒸しパン	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー 油・豆乳 バナナ・レモン果汁
7	金	醤油ラーメン 白菜のさっぱり和え かぼちゃのフリッター フルーツ（オレンジ）	豚肉 ▲牛乳	玉ねぎ・人参・チンゲン 菜・緑豆もやし きゅうり・白菜・しめじ かぼちゃ オレンジ	焼きそば用麺・油・調合ごま油 砂糖 小麦粉・▲天ぷら粉・油	中華だし・塩・醤油・オ イスターソース 酢・醤油・本みりん	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・●卵・塩
8	土	洋風バラ寿司 うす揚げと ほうれん草の煮浸し すまし汁	しらす・ウインナー 油揚げ	コーン・人参・さやえんどう ほうれん草・太もやし 大根・玉ねぎ・青ねぎ	米(国産)・砂糖 砂糖	酢・塩・醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	牛乳 せんべい	▲牛乳 ぼたぼた焼
11	火	鶏肉の塩こうじ焼 ごぼうサラダ ひじき煮 ごはん 味噌汁	鶏肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	ごぼう・きゅうり・コーン ひじき・人参 小松菜	油 マヨドレ 油・砂糖 米(国産) 巻麩・じゃが芋	塩こうじ 醤油 だし・醤油・料理酒 だし	牛乳 野菜チップス	▲牛乳 かぼちゃ さつま芋 でん粉・油 塩
12	水	炒り豆腐 ブロッコリーと もやしのおかか和え ごはん 中華スープ フルーツ（りんご）	豆腐・豚肉・●卵 かつお節	玉ねぎ・人参・ピーマン・干し いだけ・しょうが ブロッコリー・緑豆もやし 白菜・キャベツ・青ねぎ りんご	油・砂糖・調合ごま油 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩	牛乳 ツナロールパン	▲牛乳 ▲ドッグパン まぐろフレーク 胡瓜・キャベツ マヨドレ
13	木	サバの煮付け かぼちゃのバター焼 ほうれん草と白菜のゆかり和え ごはん 味噌汁	さば 赤みそ・白みそ	しょうが かぼちゃ ほうれん草・白菜・人参 なす・緑豆もやし・まいだけ	砂糖 ▲バター 米(国産)	醤油・料理酒・だし ゆかり だし	牛乳 小豆マフィン	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー 油・▲牛乳 つぶあん
14	金	チキンカレー カラフルサラダ フルーツ（りんご）	鶏肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・トマト・ブロッ コリー・コーン・レモン果汁 りんご	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	▲カレールー 酢・塩・醤油	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
15	土	けんちんうどん ちくわとごぼうの和風サラダ フルーツ（オレンジ）	豚肉・生揚げ ちくわ	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 ごぼう・玉ねぎ・さやいんげん オレンジ	うどん マヨドレ	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・塩	牛乳 せんべい	▲牛乳 アンパンマンの ソフトせんべい

＜注意事項＞

- 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。
- 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	571Kcal
蛋白質	21.2g
脂質	19.1g
カルシウム	245mg

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◇ かや体温となるもの	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	月	ハムとほうれん草のオムレツ ブロッコリーのサラダ じゃこ大豆 ごはん 味噌汁	●卵・▲牛乳・●/▲ハム しらす・大豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ほうれん草 ブロッコリー・人参・コーン 白菜・わかめ	油 油・砂糖 油・砂糖 米(国産) 巻麩	塩・コンソメ・ケチャップ 醤油・酢 醤油・料理酒 だし	牛乳 パイカン	▲牛乳 かんてん 砂糖 おろしパイ
18	火	秋野菜マーボー 平天と切干大根の中華和え ごはん 中華スープ フルーツ(パイ)	豆腐・豚ひき肉・鶏し ハチマシ・赤みそ さつま揚げ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・ れんこん・チンゲン菜・干しい だけ 切干大根・きゅうり・人参 キャベツ・ニラ・カリフラワー パイ(缶詰)	砂糖・調合ごま油・油・でん粉 砂糖・調合ごま油 米(国産)	醤油・料理酒・中華だし・塩 醤油 中華だし・醤油・塩	牛乳 スイートポテト	▲牛乳 さつま芋 ▲牛乳・砂糖 ●卵・▲バター
19	水	白身魚のフライ ウインナーと野菜のソテー かぼちゃのスープ煮 ロールパン スープ	ホキ ウインナー 豆腐	緑豆もやし・人参・ピーマン かぼちゃ・グリーンピース えのきだけ・青ねぎ	小麦粉・パン粉・油 油 ▲ロールパン	塩 コンソメ コンソメ コンソメ	牛乳 ドロップクッキー	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ●卵・レーズン ▲無塩バター
20	木	オイスターソース 焼うどん がんもの煮物 さつま芋のバター焼 フルーツ(バナナ)	豚肉・かつお節 がんもどき	キャベツ・玉ねぎ・人 参・ニラ ごぼう・さやいんげん バナナ	うどん・油・砂糖 砂糖 さつま芋・▲バター	オイスターソース・醤油 だし・醤油・料理酒	牛乳 昆布おにぎり	▲牛乳 米(国産) 塩昆布
21	金	マーマレードチキン 小松菜と平天のごま和え こんぶ豆 ごはん スープ	鶏肉 さつま揚げ 大豆	小松菜・えのきだけ 細切昆布・人参 玉ねぎ・大根・わかめ	小麦粉・油・マーマレード 白ごま 砂糖 米(国産)	塩・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし・醤油・本みりん コンソメ	牛乳 のり塩 ポテトボール	▲牛乳 じゃが芋・でん粉 ▲粉チーズ・塩 マヨドレ 青さのり
22	土	中華丼 ちくわともやしのごまあえ 中華スープ	豚肉 ちくわ 豆腐	白菜・玉ねぎ・人参・さ やいんげん 太もやし・チンゲン菜 まいだけ・コーン	米(国産)・油・でん粉 白ごま	中華だし・醤油・塩 醤油・本みりん・だし 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
24	月	サケの焼南蛮 キャベツの塩昆布和え 高野豆腐の卵とじ ごはん 味噌汁	さけ 凍り豆腐・●卵 赤みそ・白みそ	玉ねぎ キャベツ・人参・塩昆布 グリーンピース えのきだけ・青ねぎ	小麦粉・油・砂糖 砂糖 米(国産) おつゆ麩	酢・醤油 だし・醤油 だし	牛乳 きなこパン	▲牛乳 ▲ロールパン 油・きなこ 砂糖・塩
25	火	豚肉と厚揚げの マヨケチャップ炒め チンゲン菜と もやしのしらす和え ごはん スープ フルーツ(オレンジ)	豚肉・生揚げ しらす	玉ねぎ・人参・ピーマ ン・干しいだけ チンゲン菜・緑豆もやし さやいんげん・わかめ オレンジ	油・マヨドレ 米(国産) じゃが芋	ケチャップ 醤油・本みりん・だし コンソメ	牛乳 お好み焼き焼	▲牛乳 青葱・ちくわ 花かつお・小麦粉 ●卵・油 お好み焼きソース
26	水	鶏肉のあおさフリッター さつま芋の旨煮 白菜の納豆和え ごはん 味噌汁	鶏肉・▲牛乳 納豆 赤みそ・白みそ	あおさのり 白菜・人参 えのきだけ・大根・小松菜	小麦粉・▲天ぷら粉・油 さつま芋 米(国産)	塩 醤油・本みりん・だし 醤油 だし	牛乳 フルーツボンチ	▲牛乳 寒天・砂糖 パイ(缶詰) みかん(缶詰)
27	木	サバの蒲焼風 卵とほうれん草のソテー ひじき豆 麦入りごはん 味噌汁	さば ●卵 大豆 赤みそ・白みそ	しょうが ほうれん草・人参・玉ねぎ ひじき・さやいんげん 緑豆もやし・なす・かぼちゃ	でん粉・油・砂糖 油 油・砂糖 米(国産)・押麦	料理酒・醤油・本みりん コンソメ だし・醤油・料理酒 だし	牛乳 チーズ スティックパン	▲牛乳 ▲食パン ▲粉チーズ マヨドレ
★	28	チキンソテー 和風きのこソース ポテトフライ チーズサラダ ごはん スープ ホワイトサワーかん	鶏肉 ▲チーズ 豆腐	エリンギ・しめじ キャベツ・きゅうり・人参 わかめ・玉ねぎ 寒天	油・砂糖・でん粉 ポテトフライ・油 マヨドレ 米(国産) ▲カルピス	醤油・本みりん・料理酒 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 ▲ホットケーキミックス 砂糖・●卵 ▲無塩バター オリーブ油・黄桃(缶詰) ▲ホイップクリーム
29	土	豚肉と根菜のうどん 平天と切干大根の煮浸し フルーツ(黄桃)	豚肉 さつま揚げ	ごぼう・人参・れんこ ん・青ねぎ・だし昆布 切干大根・チンゲン菜 黄桃(缶詰)	うどん・砂糖 砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒・塩 醤油・本みりん・だし	牛乳 せんべい	▲牛乳 星たべよ
31	月	パンパキン シチューライス 鶏肉の バーベキューソース ツナサラダ フルーツ(りんご)	ウインナー・▲牛乳 鶏肉 ツナフレーク	かぼちゃ・人参・玉ね ぎ・グリーンピース 赤パプリカ・コーン・ キャベツ・レモン果汁 りんご	米(国産)・油 小麦粉・油・砂糖・でん粉 砂糖・オリーブ油	▲クリームシチューミックス 塩・赤ワイン・ウスターソー ス・ケチャップ・醤油・コンソ メ 酢・塩・醤油	牛乳 おばけ きなこクッキー	▲牛乳 小麦粉・砂糖 きなこ・油 ベーキングパウダー 豆腐