

2022年 11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				その他	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 火	赤魚の竜田揚げ 焼じゃが ベーコンと野菜のソテー ごはん すまし汁	赤魚 ●/▲ベーコン	しょうが 玉ねぎ・人参・ピーマン わかめ・大根・みつば	でん粉・油 じゃが芋・油 油 米(国産)	醤油・本みりん 塩 コンソメ だし・醤油・塩	牛乳 五平餅	▲牛乳 米(国産)・でん粉 赤みそ・砂糖	
2 水	秋野菜のかき揚げ丼 うすあげと 小松菜の煮浸し 味噌汁 フルーツ(柿)	ちくわ 油揚げ 赤みそ・白みそ	いんげん・ごぼう・玉ねぎ・まいだけ 太もやし・小松菜・人参 キャベツ・青ねぎ 柿	米(国産)・小麦粉・油・でん粉 砂糖 じゃが芋	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 ぶどうかん	▲牛乳 寒天・砂糖 グレープジュース	
4 金	鶏肉と野菜の甘酢炒め 胡瓜と白菜のしらす和え 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ)	鶏肉 しらす 豆腐・赤みそ・白みそ	しめじ・玉ねぎ・人参・なす きゅうり・白菜 ほうれん草・大根 バナナ	油・砂糖・でん粉 米(国産)・押麦	酢・醤油・ケチャップ・中華だし 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 はちみつ豆乳 蒸しパン	▲牛乳 小麦粉・砂糖・はちみつ ベーキングパウダー 豆乳・油	
5 土	味噌ラーメン 蒸さつま芋 フルーツ(黄桃缶)	豚肉・赤みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・ニラ・にんにく・しょうが 黄桃(缶詰)	焼きそば用種・油・調合ごま油 さつま芋	中華だし・塩・醤油	牛乳 ビスケット	▲牛乳 アスバラガスビスケット	
7 月	サケのみそバター煮 大学芋 キャベツと人参のゆかり和え ごはん すまし汁	さけ・赤みそ	キャベツ・人参 チンゲン菜・えのきだけ	小麦粉・▲バター さつま芋・油・砂糖・黒ごま 米(国産) おつゆ麩	本みりん・料理酒 ゆかり だし・醤油・塩	牛乳 アップルパンケーキ	▲牛乳 小麦粉・砂糖・油 ベーキングパウダー りんご・りんごジュース	
8 火	ハオユー豆腐 ツナじゃが ごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ)	豆腐・豚肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	白菜・人参・しめじ・青ねぎ グリーンピース 大根・玉ねぎ・わかめ バナナ	油・砂糖・でん粉 じゃが芋・糸こんにゃく・砂糖 米(国産)	オイスターソース・醤油・中華だし だし・醤油・料理酒 だし	牛乳 ミートマカロニ	▲牛乳 マカロニ・合挽ミンチ 玉葱・にんにく・油 赤ワイン・小麦粉・ケチャップ ウスターソース・醤油・砂糖・塩	
9 水	鶏肉の唐揚げ スパゲティの ケチャップソテー ひじきサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが 玉ねぎ ひじき・人参・コーン・フロッコリー 緑豆もやし・小松菜	小麦粉・でん粉・油 スパゲティ・油 砂糖・マヨドレ 米(国産)	醤油・料理酒 コンソメ・ケチャップ だし・醤油・本みりん 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 お好み焼きソース・花かつお	
10 木	白身魚のムニエル 卵ときのこのソテー かぼちゃと大豆の煮物 ごはん スープ	ホキ ●卵 大豆	玉ねぎ・ピーマン・しめじ・まいだけ かぼちゃ ほうれん草・キャベツ・人参	小麦粉・油 油 砂糖 米(国産)	塩・ケチャップ コンソメ だし・醤油・料理酒 コンソメ	牛乳 レーズンマフィン	▲牛乳 小麦粉・砂糖・油 ベーキングパウダー ▲牛乳・レーズン	
11 金	カレーライス ちくわと野菜のサラダ フルーツ(黄桃缶)	豚肉 ちくわ	玉ねぎ・人参 大根・きゅうり・黄パプリカ 黄桃(缶詰)	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 油・砂糖	▲カレールー 酢・醤油	牛乳 フルーツボンチ	▲牛乳 寒天・砂糖 みかん(缶詰) パイ(缶詰)	
12 土	野菜入りきつねうどん レバーのケチャップ風味 フルーツ(オレンジ)	油揚げ 鶏レバー煮込み	白菜・人参・わかめ・青ねぎ・だし昆布 オレンジ	うどん・砂糖 でん粉・油・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 本みりん・醤油・ケチャップ	牛乳 せんべい	▲牛乳 アンパンマンの野菜せんべい	
14 月	ハンバーグ トマトきのこソース 粉ふき芋 ツナサラダ ごはん スープ	牛豚ひき肉・豆腐 ツナフレーク	玉ねぎ・エリンギ・えのきだけ・トマトピューレ ドライパセリ フロッコリー・人参・コーン・レモン果汁 ほうれん草・キャベツ・わかめ	油・パン粉 じゃが芋 砂糖・オリーブ油 米(国産)	塩・ケチャップ 塩 酢・塩・醤油 コンソメ	牛乳 いりこ フルーツ	▲牛乳 たべるいりこ 柿	

＜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おりません。
- 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	576Kcal
蛋白質	20.3g
脂質	18.6g
カルシウム	259mg

日曜日	献立名	材 料				その他	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 火	サバの塩焼 さつま芋きんぴら ひじき煮 麦入りごはん 味噌汁	さば 油揚げ・赤みそ・白みそ	ひじき・人参・グリーンピース 緑豆もやし・ほうれん草	油 さつま芋・油・砂糖・白ごま つきこんにやく・油・砂糖 米(国産)・押麦	塩 だし・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	牛乳 豚二ラお焼き	▲牛乳 米(国産)・でん粉 塩・二ラ・豚肉 醤油・みりん・ごま油	
16 水	豆腐チャンプルー かぼちゃの甘煮 ごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ)	豚肉・豆腐・●卵 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・小松菜・ まいだけ・しょうが かぼちゃ 大根・白菜・青ねぎ バナナ	油・砂糖・調合ごま油 砂糖 米(国産)	醤油・中華だし・料理酒・塩 だし	牛乳 きなこパン	▲牛乳 ▲ロールパン・油 きなこ・砂糖・塩	
17 木	豚肉と野菜の甘辛炒め エッグサラダ 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(りんご)	豚肉 ●卵 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・キャベツ・ピー マン・赤パプリカ きゅうり・人参 小松菜・まいだけ りんご	油・砂糖 油・マヨドレ 米(国産)・押麦 じゃが芋	醤油・本みりん・料理酒 塩 だし	牛乳 黒糖ラスク	▲牛乳 ▲食パン・黒砂糖 ▲無塩バター	
★ 18 金	ハヤシライス ちくわチーズ天ぷら ポテトサラダ みかん入りオレンジかん	牛肉 ちくわ・▲チーズ	玉ねぎ・人参・しめじ きゅうり・赤パプリカ 寒天・オレンジジュ ース・みかん(缶詰)	米(国産)・油 小麦粉・油 じゃが芋・マヨドレ 砂糖	ハヤシフレーク・クチャップ 塩	飲むヨーグルト お誕生日ケーキ	▲ショア ▲ホットケーキミックス・砂糖 ●卵・▲無塩バター・オリーブ油 バナナ・▲ホイップクリーム	
19 土	あんかけうどん チンゲン菜とよしの 塩昆布和え フルーツ(黄桃)	鶏肉	白菜・生しいだけ・さや えんどう・だし昆布 チンゲン菜・緑豆もや し・人参・塩昆布 黄桃(缶詰)	うどん・でん粉	だし・醤油・本みりん・塩	牛乳 せんべい	▲牛乳 星たべよ	
21 月	とん平焼 ほうれん草のおかか和え がんもの煮物 ごはん 味噌汁	●卵・豚肉 かつお節 がんもどき 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・あおさのり ほうれん草・白菜・人参 水菜・えのきだけ	油・マヨドレ 黒こんにやく・砂糖 米(国産) おつゆ麩	だし・お好み焼きソース 醤油・本みりん・だし だし・醤油・料理酒 だし	牛乳 ツナサンド	▲牛乳 ▲食パン・マヨドレ ツナフレーク・キャベツ	
22 火	そぼろ肉うどん 高野豆腐と昆布の煮物 フルーツ(りんご)	牛ひき肉 凍り豆腐	しめじ・玉ねぎ・人参・ 青ねぎ・だし昆布 細切昆布・グリーンピース りんご	うどん・砂糖 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・本みりん	牛乳 アメリカンドッグ	▲牛乳 小麦粉・砂糖・▲牛乳 ベーキングパウダー ●ボークウィンナー・油	
24 木	アジの味付天ぷら 切干大根とチンゲン菜の酢の物 さつま芋とレーズンの甘煮 ごはん 味噌汁	あじ 赤みそ・白みそ	切干大根・チンゲン菜・人参 レーズン 白菜・緑豆もやし・わかめ	砂糖・小麦粉・油 砂糖 さつま芋・砂糖 米(国産)	醤油・本みりん 酢・醤油 だし	牛乳 黒みつバナナ	▲牛乳 バナナ・きなこ・砂糖 黒砂糖	
25 金	豆乳コーンシチュー カニカマと野菜のサラダ ロールパン フルーツ(パイナップル)	鶏肉・ウィンナー・豆 乳・白みそ ●かに風味かまぼこ	人参・玉ねぎ・グリーン ピース・クリームコーン きゅうり・トマト・黄パ プリカ・レモン果汁 パイナップル(缶詰)	じゃが芋・コーンスターチ 砂糖・オリーブ油 ▲ロールパン	つゆ・塩 酢・塩・醤油	牛乳 チーズクッキー	▲牛乳 小麦粉・砂糖・▲粉チーズ ▲無塩バター・▲牛乳	
26 土	鶏ピピン丼 うす揚げと白菜の煮浸し 中華スープ	鶏肉 油揚げ	ほうれん草・緑豆もや し・大根・人参 白菜・干しいだけ 玉ねぎ・ニラ・わかめ	米(国産)・油・白ごま・調合 ごま油・砂糖 砂糖	焼肉のたれ・醤油・本み りん・中華だし・酢 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩	牛乳 ビスコ	▲牛乳 ▲ビスコ	
28 月	豚肉と大根の旨煮 小松菜と キャベツのごま和え ごはん 味噌汁 フルーツ(りんご)	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・大根・いんげん 小松菜・キャベツ 青ねぎ・わかめ りんご	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 さつま芋のグラッセ	▲牛乳 さつま芋・油 ▲無塩バター・砂糖	
29 火	鶏肉のカレー揚げ 平天と ブロッコリーのソテー 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 さつま揚げ	ブロッコリー・玉ねぎ 切干大根・人参・グリーンピース チンゲン菜・えのきだけ	小麦粉・油 油 つきこんにやく・油・砂糖 米(国産) じゃが芋	塩・カレーパウダー・コンソメ コンソメ だし・醤油・料理酒 だし	牛乳 パイナップル蒸しパン	▲牛乳 小麦粉・砂糖・油 ベーキングパウダー ▲牛乳・パイナップル(缶詰)	
30 水	とんこつラーメン 揚げじゃが こんぶ豆 フルーツ(柿)	豚肉・●かまぼこ 大豆	玉ねぎ・人参・緑豆もや し・青ねぎ あおさのり 細切昆布 柿	焼きそば用種・油 じゃが芋・油 砂糖	塩・中華だし・豚骨ラ ーメンスープ 塩 だし・醤油・本みりん・料理酒	牛乳 ふりかけおにぎり	▲牛乳 米(国産) かつおふりかけ	