

2022年12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	白身魚のタルタル焼 小松菜とキャベツの和え物 かぼちゃの磯辺揚げ 麦入りごはん 味噌汁	ホキ 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ 小松菜・キャベツ・人参 かぼちゃ・あおさのり なす・まいだけ	小麦粉・油・マヨドレ 小麦粉・油 米(国産)・押麦	塩 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 お麩の シュガースナック	▲牛乳 おつゆ麩・油・砂糖
2	金	ミートローフ コーンの甘煮 野菜サラダ ごはん スープ	鶏ひき肉・豆腐 白菜・ほうれん草・しめじ	玉ねぎ コーン 大根・きゅうり・人参 白菜・ほうれん草・しめじ	パン粉・油 砂糖 砂糖・オリーブ油 米(国産)	カレー粉・塩・赤ワイン・本みりん・▲デミグラスソース・ケチャップ 料理酒・酢・塩・醤油 チキンコンソメ	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
3	土	しらすチャーハン 鶏肉とじゃが芋の煮物 中華スープ	しらす・ちくわ 鶏肉	チンゲン菜・玉ねぎ 人参 わかめ・緑豆もやし・青ねぎ	米(国産)・油 油・じゃが芋・砂糖	中華だし・塩・醤油 だし・料理酒・醤油 中華だし・醤油・塩	牛乳 ビスケット	▲牛乳 アスバラガスビスケット
5	月	サケの和風フリッター チーズと ブロッコリーのサラダ がんもの煮物 ごはん 味噌汁	さけ ▲チーズ がんもどき 赤みそ・白みそ	ブロッコリー・黄パプリカ 人参 かぼちゃ・小松菜	小麦粉・油 マヨドレ 黒こんにやく・砂糖 米(国産) 巻麩	塩・だし・醤油・本みりん 塩 だし・醤油・料理酒 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
6	火	チキンソテーアップルソース じゃが芋のスープ煮 キャベツのツナ和え ごはん 味噌汁	鶏肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	おろしりんご キャベツ・人参・さやいんげん 緑豆もやし・えのきたけ・青ねぎ	小麦粉・油・砂糖・でん粉 じゃが芋 米(国産)	塩・醤油・料理酒 チキンコンソメ 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 さつま芋蒸しパン	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー 油・▲牛乳・さつま芋
7	水	家常豆腐 (ジャパンド ｸｯ)	豚肉・生揚げ・テンメン ジャン・赤みそ	人参・玉ねぎ・生しいたけ・ピーマン・しょうが・にんにく きゅうり 大根・チンゲン菜・わかめ バナナ	油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・揚げごま油・油・砂糖・白ごま 米(国産)	醤油・料理酒・中華だし 酢・醤油 中華だし・醤油・塩	牛乳 そぼろおにぎり	▲牛乳 米(国産)・鶏ミンチ 醤油・砂糖・みりん ●卵・塩・油
8	木	アジの旨煮 ウィンナーと野菜のソテー さつま芋の天ぷら ごはん 味噌汁	あじ ウィンナー 赤みそ・白みそ	しょうが ほうれん草・人参・玉ねぎ 白菜・青ねぎ・しめじ	砂糖 油 さつま芋・小麦粉・油 米(国産)	ウスターソース・醤油・料理酒 チキンコンソメ だし	牛乳 ツナサンド	▲牛乳 ▲食パン・マヨドレ ツナフレーク・胡瓜
9	金	カレーライス ちくわと野菜のサラダ フルーツ(みかん)	豚肉 ちくわ	玉ねぎ・人参 キャベツ・水菜・コーン みかん	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 油・砂糖	▲カレールウ 酢・醤油	牛乳 マドレーヌ	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー ▲無塩バター・●卵
10	土	鶏肉とわかめのうどん もやしと胡瓜の酢の物 かぼちゃのとろみ煮	鶏肉 かつお節	わかめ・小松菜・人参・だし昆布 緑豆もやし・きゅうり かぼちゃ・グリーンピース	うどん 砂糖 砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・塩 酢・醤油 だし・醤油・料理酒	牛乳 ビスコ	▲牛乳 ▲ビスコ
12	月	中華オムレツ チンゲン菜と大根の中華和え さつま芋のあめがらめ ごはん 中華スープ	●卵・●▲ハム 大豆・しらす	玉ねぎ・ピーマン チンゲン菜・大根・えのきたけ 白菜・わかめ・青ねぎ	油・でん粉 調合ごま油 さつま芋・油・白ごま・砂糖 米(国産)	中華だし・醤油・塩 醤油・本みりん・中華だし 醤油・酢 中華だし・醤油・塩	牛乳 黒みつバナナ	▲牛乳 バナナ・きなこ 砂糖・黒砂糖
13	火	鶏肉とさつま芋のシチュー しらすと野菜のサラダ ロールパン フルーツ(りんご)	鶏肉・▲牛乳 しらす	玉ねぎ・しめじ・グリーンピース きゅうり・キャベツ・人参 りんご	さつま芋・油 砂糖・油 ▲ロールパン	▲クリームシチューミックス 酢・醤油	牛乳 キャロットパンケーキ	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー 油・人参
14	水	サバの西京焼 じゃがチーズ 昆布イリチー 麦入りごはん すまし汁	さば・白みそ ▲チーズ	細切昆布・切干大根・干しいたけ・人参・ピーマン ほうれん草・玉ねぎ	砂糖・油 じゃが芋・マヨドレ 油・砂糖 米(国産)・押麦 おつゆ麩	料理酒・本みりん 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	牛乳 お好みねぎ焼	▲牛乳 青葱・豚肉・かつお節 小麦粉・●卵・油 お好み焼きソース

＜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	606Kcal
蛋白質	21.6g
脂質	20.8g
カルシウム	260mg

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	木	豚肉とごぼうのうどん うす揚げと小松菜の煮浸し 焼かぼちゃ フルーツ（オレンジ）	豚肉・さつま揚げ 油揚げ	ごぼう・人参・水菜・だし昆布 小松菜・白菜 かぼちゃ オレンジ	うどん 砂糖 油	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし 塩	牛乳 おかかおにぎり	▲牛乳 米（国産） かつお節・醤油	
16	金	親子丼 白菜のゆかり和え 味噌汁 フルーツ（パイナップル）	鶏肉・●卵 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・みつば 白菜・人参・きゅうり 大根・小松菜 パイナップル（缶詰）	米（国産）・押麦・砂糖 ゆかり だし	だし・醤油・本みりん・料理酒	牛乳 アップルマフィン	▲牛乳 りんご（缶詰） ▲ホットケーキミックス 砂糖・▲無塩バター ●卵・▲牛乳	
17	土	豚肉と野菜の オイスターソース丼 高野豆腐の煮物 味噌汁	豚肉 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・赤パプリカ・チンゲン菜・まいだけ 人参・さやいんげん 白菜・わかめ	米（国産）・油 砂糖 じゃが芋	オイスターソース・醤油・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	牛乳 せんべい	▲牛乳 ぼたぼた焼	
19	月	煮込みハンバーグ 添えスパゲティ おかかサラダ ごはん スープ	牛豚ひき肉・豆腐 かつお節	玉ねぎ 大根・きゅうり・人参 キャベツ・えのきだけ・青ねぎ	油・パン粉 スパゲティ・オリーブ油 油・砂糖 米（国産）	塩・▲デミグラスソース・チキンコンソメ・白ワイン 醤油・酢 チキンコンソメ	牛乳 大学芋	▲牛乳 さつま芋・油 砂糖・黒ゴマ	
20	火	アジのチーズ揚げ 焼じゃが ほうれん草の納豆和え ごはん 味噌汁	あじ・▲粉チーズ 納豆 赤みそ・白みそ	ほうれん草・白菜・人参 緑豆もやし・玉ねぎ・わかめ	小麦粉・油 じゃが芋・油 米（国産）	塩 塩 醤油 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・玉葱 ▲スライスチーズ	
★	21	水	ウイナーと ひじきのピラフ ミニフライドチキン 花野菜サラダ スープ パイナップル	ウイナー 鶏肉	人参・玉ねぎ・ひじき・ドライパセリ にんにく・しょうが カリフラワー・ブロッコリー・コーン キャベツ・緑豆もやし・ほうれん草 寒天・おろしパイナップル	米（国産）・油 砂糖・マヨドレ・でん粉・油 砂糖・オリーブ油 砂糖	チキンコンソメ・塩 塩・中華だし 料理酒・酢・塩・醤油 チキンコンソメ	牛乳 スノーボールクッキー	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ▲無塩バター 粉糖
22	木	厚揚げの野菜あん ちくわとさつま芋のサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（バナナ）	生揚げ・豚肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン グリーンピース なす・しめじ バナナ	油・砂糖・でん粉 さつま芋・マヨドレ 米（国産） 巻麩	醤油・本みりん・料理酒・だし だし	牛乳 五平餅	▲牛乳 米（国産） でん粉・赤みそ 砂糖	
★	23	金	白身魚のセサミフライ ハムとチンゲン菜のサラダ コーンピラフ スープ りんごかん	ホキ ●/▲ハム	チンゲン菜・緑豆もやし コーン・ドライパセリ ブロッコリー・人参・わかめ 寒天・おろしりんご	小麦粉・パン粉・白ごま・黒ごま・油 油・砂糖 米（国産） 砂糖	塩 醤油・酢 チキンコンソメ・塩 チキンコンソメ	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・オリーブ油 ▲無塩バター・いちご ▲ホイップクリーム
24	土	スパゲティミートソース スープ フルーツ（黄桃）	牛豚ひき肉・▲粉チーズ	玉ねぎ・人参・にんにく・ドライパセリ 緑豆もやし・白菜・カリフラワー 黄桃（缶詰）	スパゲティ・オリーブ油・油・小麦粉・砂糖	赤ワイン・ケチャップ・ウスターソース・醤油・塩 チキンコンソメ	牛乳 せんべい	▲牛乳 アンパンマンの ソフトせんべい	
26	月	豚肉と野菜の五目炒め カリフラワーサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	豚肉 赤みそ・白みそ	キャベツ・人参・玉ねぎ・ピーマン カリフラワー・きゅうり・コーン えのきだけ・青ねぎ オレンジ	油・砂糖 砂糖・オリーブ油 米（国産） おつゆ麩	醤油・本みりん・料理酒 料理酒・酢・塩・醤油 だし	牛乳 ベジタブルスティック	▲牛乳 小麦粉・砂糖・塩 ベーキングパウダー ドライパセリ・人参 コンソメ・オリーブ油	
27	火	鶏肉のオーロラ揚げ 粉ふき芋 厚揚げと根菜の煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 生揚げ 赤みそ・白みそ	ドライパセリ れんこん・人参・グリーンピース わかめ・白菜・ほうれん草	小麦粉・マヨドレ・油 じゃが芋 砂糖 米（国産）	塩・ケチャップ 塩 だし・醤油・料理酒 だし	牛乳 レーズンスコーン	▲牛乳 小麦粉・砂糖・塩 ▲無塩バター・●卵 ベーキングパウダー ▲ヨーグルト・レーズン	
28	水	サバのカレームニエル かぼちゃの甘煮 コーンサラダ ごはん スープ	さば	かぼちゃ コーン・人参・ピーマン 玉ねぎ・なす・大根	小麦粉・油 砂糖 油・砂糖 米（国産）	塩・カレー粉 酢・醤油 チキンコンソメ	牛乳 チーズこうや	▲牛乳 高野豆腐 天ぷら粉・▲粉チーズ 油・塩	