

# 2023年1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			
4 水	お 弁 当 日				牛乳	▲牛乳	
					せんべい	星たべよ	
5 木	サバの甘辛焼 さつまいもの天ぷら がんもの煮物 ごはん 味噌汁	さば  がんもどき  赤みそ・白みそ	しょうが  人参・グリーンピース  なす・白菜・青ねぎ	砂糖・油 さつまいも・小麦粉・油 砂糖 米(国産)	醤油・料理酒 塩 だし・醤油・料理酒  だし	牛乳 スティックドーナツ	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー ▲牛乳・油 粉糖
6 金	鶏肉の唐揚げ キャベツサラダ ビーンズチャップ ごはん 味噌汁	鶏肉  大豆  赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・赤パプリカ・ コーン・レモン果汁 人参・玉ねぎ・さやいんげん  大根・小松菜	小麦粉・でん粉・油 砂糖・オリーブ油  米(国産) おつゆ麩	醤油・料理酒 酢・塩・醤油 コンソメ・ケチャップ  だし	牛乳 メロンパン風 トースト	▲牛乳 ▲食パン ●卵・砂糖 ▲無塩バター 小麦粉
7 土	塩ラーメン かぼちゃの煮物 フルーツ (バナナ)	豚肉   赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・チン ゲン菜・にんにく  かぼちゃ  バナナ	焼きそば用麺・油・調合ごま油  砂糖	中華だし・塩・本みりん 醤油・本みりん・だし	牛乳 ビスコ	▲牛乳 ▲ビスコ
10 火	パ ン 給 食				牛乳	▲牛乳	
					お菓子	市販菓子	
11 水	カレーライス ヨーグルト	牛肉 ▲ヨーグルト	玉ねぎ・人参	米(国産)・じゃが芋・油	▲カレールウ	牛乳 せんべい	▲牛乳 ▲白い風船
12 木	スパゲティミートソース スープ フルーツ (りんご)	牛豚ひき肉	玉ねぎ・人参・にんにく 白菜・緑豆もやし・わかめ りんご	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 コンソメ	牛乳 せんべい	▲牛乳 ばりんこ
13 金	豚丼 味噌汁 フルーツ (オレンジ)	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・青ねぎ キャベツ・しめじ オレンジ	米(国産)・糸こんにゃく(白 滝)・砂糖	醤油・本みりん・料理酒 だし	牛乳 ビスケット	▲牛乳 マリービスケット
14 土	お 弁 当 日				牛乳	▲牛乳	
					お菓子	市販菓子	
16 月	ツナチャーハン 中華スープ フルーツ	ツナフレーク 豆腐	玉ねぎ・チンゲン菜・コーン チンゲン菜・青ねぎ 黄桃(缶詰)	米(国産)・油	中華だし・塩・醤油 中華だし・醤油・塩	牛乳 せんべい	▲牛乳 ▲雪の宿

<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	451Kcal
蛋白質	15.7g
脂質	15.2g
カルシウム	236mg

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				
17	火	クリームシチュー ロールパン フルーツ (みかん)	鶏肉	人参・玉ねぎ・ブロッコリー みかん	じゃが芋 ▲ロールパン	▲クリームシチューミックス	牛乳 いりこ ウエハース	▲牛乳 ミニフィッシュ マンナウエハース	
18	水	けんちんうどん フルーツ (りんご)	豚肉・生揚げ	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 りんご	うどん	だし・醤油・本みりん・塩	牛乳 せんべい	▲牛乳 満月ボン	
19	木	ハヤシライス ゼリー	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ	米(国産)・油 みかんゼリー	ハヤシフレーク・ケチャップ	牛乳 おまんじゅう	▲牛乳 味噌饅頭	
20	金	三色丼 味噌汁 フルーツ (りんご)	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	人参・さやいんげん なす・かぼちゃ・まいだけ りんご	米(国産)・砂糖・油	醤油・本みりん・塩・だし だし	牛乳 クラッカー	▲牛乳 おっとっと	
21	土	パ ン 給 食					牛乳 お菓子	▲牛乳 市販菓子	
23	月	オイスターソース焼きそば 中華スープ	豚肉・かつお節	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン ブロッコリー・大根・えのきだけ	焼きそば用麺・油・砂糖	オイスターソース・醤油 中華だし・醤油・塩	牛乳 ベジスナック	▲牛乳 ベジたべる	
24	火	和風あんかけ丼 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・白菜・青ねぎ チンゲン菜・まいだけ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 おつゆ麩	だし・醤油・本みりん だし	牛乳 おかき	▲牛乳 やわらかおかき	
25	水	お 弁 当 日					牛乳 ウエハース	▲牛乳 ▲豆乳ウエハース	
26	木	エビピラフ ミネストローネ	えび ウインナー	玉ねぎ・コーン・人参・ピーマン 玉ねぎ・ブロッコリー	▲バター・米(国産) じゃが芋・マカロニ・油	コンソメ・塩 ケチャップ・コンソメ	牛乳 おかき	▲牛乳 ばかうけ	
★	27	金	ビーフシチュー ロールパンサンド (ポテトサラダ) フルーツ (みかん)	牛肉	しめじ・人参・玉ねぎ・ グリーンピース きゅうり・コーン みかん	油 ▲ドックパン じゃが芋・マヨドレ	▲ビーフシチューミックス ・ケチャップ・塩 塩	ジュース 焼き芋	りんごジュース さつまいも
28	土	パ ン 給 食					牛乳 お菓子	▲牛乳 市販菓子	
30	月	とんこつラーメン フルーツ (バナナ)	豚肉	人参・緑豆もやし・キャベツ・ニラ バナナ	ラーメン・油	醤油・中華だし・塩・豚骨 ラーメンスープ	牛乳 せんべい	▲牛乳 ソフトサラダ	
31	火	豆乳コーンシチュー ロールパン フルーツ	鶏肉・豆乳・白みそ	人参・玉ねぎ・グリーン ピース・クリームコーン みかん	じゃが芋・コーンスターチ ▲ロールパン	つゆ・塩	牛乳 ビスケット	▲牛乳 ミニアスパラガス	