

2023年2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				
1	水	焼豚チャーハン 中華スープ フルーツ（オレンジ）	焼豚	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・コーン 白菜・ニラ・大根 オレンジ	米(国産)・油	中華だし・塩・醤油 中華だし・醤油・塩	牛乳 星形せんべい	▲牛乳 星たべよ	
2	木	イタリアンスパゲティ スープ フルーツ（バナナ）	ウインナー	玉ねぎ・人参・ピーマン キャベツ・ブロッコリー バナナ	スパゲティ・油・▲バター じゃが芋	コンソメ・ケチャップ コンソメ	牛乳 ビスコ	▲牛乳 ビスコ	
3	金	根菜と大豆の チキンカレー カリフラワーサラダ フルーツ（りんご）	鶏肉・大豆	大根・れんこん・人参 カリフラワー・きゅうり コーン・レモン果汁 りんご	米(国産)・油 砂糖・オリーブ油	▲カレールウ 酢・塩・醤油	牛乳 かっぱえびせん	▲牛乳 1才からの かっぱえびせん	
4	土	パ ン 給 食						牛乳 お菓子	▲牛乳 市販菓子
6	月	麻婆丼 ツナとブロッコリーの 中華和え 中華スープ	豆腐・豚ひき肉・赤みそ ツナフレーク	しょうが・にんにく・玉 ねぎ・まいだけ ブロッコリー・コーン 人参・太もやし・わかめ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 調合ごま油	醤油・料理酒・中華だし・塩 醤油・本みりん・中華だし 中華だし・醤油・塩	牛乳 ビスケット	▲牛乳 ▲マリービスケット	
7	火	のっぺうどん キャベツのしらす和え フルーツ（パイン）	豚肉・油揚げ しらす	大根・人参・生しいた け・青ねぎ・だし昆布 キャベツ・えのきだけ パイン（缶詰）	うどん・でん粉	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし	牛乳 せんべい	▲牛乳 ▲雪の宿 （黒糖ミルク）	
8	水	鶏肉と さつま芋のシチュー ロールパン フルーツ（バナナ）	鶏肉	人参・玉ねぎ・しめじ・ ブロッコリー バナナ	さつま芋・油 ▲イエローロールパン	▲クリームシチューミックス	牛乳 さやえんどうスナック	▲牛乳 さやえんどう さっぱり塩味	
9	木	豚汁 炊き込みごはん フルーツ（りんご）	豚肉・ちくわ・赤みそ・白みそ 鶏肉・油揚げ	大根・人参・ごぼう・青ねぎ 人参・干しいたけ りんご	黒ごんにゃく 米(国産)	だし 醤油・本みりん・だし	牛乳 ウエハース	▲牛乳 豆乳ウエハース	
10	金	ハヤシライス 野菜サラダ	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ カリフラワー・グリーン アスパラガス・コーン・	米(国産)・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	ハヤシフレーク・ケチャップ 酢・塩・醤油	牛乳 せんべい	▲牛乳 ばりんこ	
11	土	パ ン 給 食						牛乳 お菓子	▲牛乳 市販菓子
13	月	すき焼き丼 すまし汁 フルーツ（オレンジ）	牛肉・焼豆腐	人参・玉ねぎ・白菜・ごぼう わかめ・青ねぎ オレンジ	米(国産)・砂糖・でん粉 おつゆ麩	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・塩	牛乳 せんべい	▲牛乳 アンパンマンの 野菜せんべい	
14	火	味噌ラーメン フルーツ（バナナ）	豚肉・赤みそ	だけのご・玉ねぎ・人 参・えのきだけ・青ね ぎ・にんにく・しょうが バナナ	焼きそば用麺・油・調合ごま 油	醤油・中華だし・塩	牛乳 ビスケット	▲牛乳 ミニアスパラガス ビスケット	

＜注意事項＞

- アレルギーについて
 - 卵を含む食品に●印を、乳を含む食品に▲印をつけています。
 - 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。
- 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	511Kcal
蛋白質	17.4g
脂質	16.4g
カルシウム	244mg

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	水	チキンライス コーンクリームスープ フルーツ（りんご）	鶏肉	人参・玉ねぎ・ピーマン コーン・ドライパセリ りんご	米(国産)・油・▲バター	ケチャップ・コンソメ・塩 ▲コーンクリームスープの素	牛乳 満月ボン	▲牛乳 満月ボン
16	木	ちらし寿司 かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁	えび・凍り豆腐・桜でんぶ 鶏ひき肉	干しいたけ・さやえんどう かぼちゃ わかめ・えのきたけ・みつば	米(国産)・砂糖 油・砂糖	酢・塩・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 ベジスナック	▲牛乳 ベジたべる
17	金	焼きそば 中華スープ フルーツ（バナナ）	豚肉・かつお節 豆腐	玉ねぎ・人参・緑豆もやし・キャベツ コーン・白菜 バナナ	焼きそば用麺・油	中濃ソース・とんかつ ソース 中華だし・塩・醤油	牛乳 やわらかおかき	▲牛乳 やわらかおかき (きなこ味)
18	土	乳 児 お 弁 当 日					牛乳 お菓子	▲牛乳 市販菓子
20	月	中華丼 中華スープ フルーツ（パイン缶）	豚肉・さつま揚げ	白菜・玉ねぎ・人参・生 しいたけ・さやえんどう 太もやし・チンゲン菜・ わかめ パイン（缶詰）	米(国産)・油・でん粉	中華だし・醤油・塩 中華だし・醤油・塩	牛乳 せんべい	▲牛乳 ソフトサラダ
21	火	パ ン 給 食					牛乳 お菓子	▲牛乳 市販菓子
22	水	サケのムニエル マカロニサラダ ブロッコリーの塩昆布和え ごはん スープ	さけ 豆腐	きゅうり・コーン ブロッコリー・人参・塩昆布 わかめ・青ねぎ	小麦粉・油 マカロニ・マヨドレ 米(国産)	塩・ケチャップ コンソメ	牛乳 そぼろおにぎり	▲牛乳 米（国産） 豚ミンチ・醤油 砂糖・みりん・油
★ 24	金	フライドチキン 花野菜サラダ ウインナーと野菜のソテー ごはん スープ オレンジかん	鶏肉 ウインナー	にんにく カリフラワー・ブロッコ リー・人参・レモン果汁 玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカ ほうれん草・緑豆もやし・かぼちゃ 寒天・オレンジジュース	小麦粉・でん粉・油 砂糖・オリーブ油 油 米(国産) 砂糖	醤油・料理酒 酢・塩・醤油 コンソメ コンソメ	飲むヨーグルト お誕生日ケーキ	▲ジョア ▲ホットケーキミックス 砂糖・いちごジャム ●卵・▲無塩バター オリーブ油・ ▲ホイップクリーム
25	土	お 弁 当 日					牛乳 お菓子	▲牛乳 市販菓子
27	月	牛肉と野菜の甘辛炒め さつま芋サラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（りんご）	牛肉 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・ごぼう・ まいたけ・小松菜 きゅうり・黄パプリカ 白菜・わかめ・青ねぎ りんご	油・砂糖 さつま芋・マヨドレ 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 塩 だし	牛乳 ツナ高野ナゲット	▲牛乳 高野豆腐・塩 ツナフレーク・小麦粉 油・ケチャップ
28	火	白身魚のチーズフリッター 焼かぼちゃ キャベツの納豆和え ごはん 味噌汁	ホキ・▲牛乳・▲粉チーズ 納豆 赤みそ・白みそ	かぼちゃ キャベツ・人参 ほうれん草・緑豆もやし・しめじ	小麦粉・▲天ぷら粉・油 油 米(国産)	塩 塩 醤油 だし	牛乳 チヂミ	▲牛乳 小麦粉・でん粉・塩 ●卵・豚肉・ニラ 玉葱・油・醤油 ごま油