

2023年3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	タンドリーチキン ツナスパゲティ 野菜サラダ 麦入りごはん スープ	鶏肉・▲ヨーグルト ツナフレーク 豆腐	にんにく・しょうが 玉ねぎ きゅうり・人参・コン・レモン果汁 えのきたけ・フロッコリー	油 スパゲティ・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)・押麦	塩・カレー粉・ケチャップ コンソメ 酢・塩・醤油 コンソメ	牛乳 パイン蒸しパン	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー 豆乳・パイン(缶詰)
2 木	サワラの旨煮 揚げかぼちゃ 切干大根の中華和え ごはん 味噌汁	さわら 赤みそ・白みそ	しょうが かぼちゃ 切干大根・人参・さやいんげん わかめ・白菜・チンゲン菜	砂糖 油 砂糖・調合ごま油 米(国産)	ウスターソース・醤油・料理酒 塩 醤油 だし	牛乳 メロンパン風 トースト	▲牛乳 ▲食パン・●卵 ▲無塩バター 砂糖・小麦粉
3 金	洋風バラ寿司 がんもの煮物 すまし汁 ピーチかん	しらす・ウィンナー・桜でんぶ がんもどき	コン・人参・さやえんどう 人参 大根・わかめ 寒天・黄桃(缶詰)	米(国産)・砂糖 黒ごんにやく・砂糖 おつゆ麩 砂糖	酢・塩・醤油・本みりん・だし だし・醤油・料理酒 だし・醤油・塩	ホットカルピス ひなあられ	▲カルピス ひなあられ
4 土	きつねうどん 豚肉と野菜の味噌炒め フルーツ(オレンジ)	油揚げ 豚肉・赤みそ	わかめ・青ねぎ・だし昆布 玉ねぎ・人参・緑豆もやし・ほうれん草・しょうが オレンジ	うどん・砂糖 油・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん	牛乳 お菓子	▲牛乳 市販菓子
6 月	鶏肉のごま揚げ ひじきサラダ 煮豆 ごはん 味噌汁	鶏肉 大豆 赤みそ・白みそ	ひじき・きゅうり・キャベツ ごぼう・人参 小松菜・玉ねぎ	白ごま・小麦粉・でん粉・油 砂糖・マヨドレ 砂糖 米(国産) 巻麩	醤油・料理酒 だし・醤油・本みりん だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	牛乳 もちもち チーズかぼちゃ	▲牛乳 かぼちゃ・白玉粉 塩・上新粉・油 ▲粉チーズ
7 火	白身魚の香草△二エル 粉ふき芋 ベーコンとフロッコリーのソテー ごはん スープ	ホキ ●/▲ベーコン	ドライパセリ フロッコリー・人参・玉ねぎ ほうれん草・黄パプリカ・まいたけ	小麦粉・オリーブ油 じゃが芋 油 米(国産)	コンソメ 塩 塩 コンソメ	牛乳 フルーツヨーグルト	▲牛乳 ▲ヨーグルト 砂糖・みかん(缶詰)
8 水	すき焼き風煮 チンゲン菜の菜種和え ごはん 味噌汁 フルーツ(パイン)	牛肉・焼豆腐 ●卵 赤みそ・白みそ	白菜・玉ねぎ・人参 チンゲン菜・緑豆もやし 大根・えのきたけ・わかめ パイン(缶詰)	糸ごんにやく(白滝)・油・砂糖 調合ごま油 米(国産)	だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 きなこパン	▲牛乳 ▲ロールパン 油・きなこ・砂糖 塩
9 木	アジの蒲焼風 ウィンナーと野菜のソテー かぼちゃの甘煮 麦入りごはん 味噌汁	あじ ウィンナー 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが 人参・玉ねぎ・ニラ かぼちゃ えのきたけ・小松菜	でん粉・油・砂糖 油 砂糖 米(国産)・押麦	料理酒・醤油・本みりん コンソメ だし	牛乳 ゆかりおにぎり	▲牛乳 米(国産) ゆかり
★ 10 金	ミートボールシチュー ココロサラダ ケチャップライス パインかん	鶏ひき肉・豆腐・▲牛乳 大豆	玉ねぎ・人参 きゅうり・コン グリーンピース 寒天・パイン(缶詰)	油・パン粉・じゃが芋 マヨドレ 米(国産)・▲バター 砂糖	塩・▲クリームシチューミックス 塩 ケチャップ・コンソメ・塩	ショア お誕生日ケーキ	▲ショアブレン ▲ホットケーキミックス 砂糖・●卵・オリーブ油 ▲無塩バター・パイン(缶詰) ▲ホイップクリーム
11 土	五目うどん 焼さつま揚げ さつま芋のあめがらめ	鶏肉 さつま揚げ 大豆	白菜・人参・小松菜・えのきたけ・だし昆布	うどん 油 さつま芋・油・白ごま・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・酢	牛乳 お菓子	▲牛乳 市販菓子
13 月	とん平焼 じゃが芋の煮物 チンゲン菜のツナ和え ごはん 味噌汁	●卵・豚肉 ツナフレーク 油揚げ・赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・あおさのり チンゲン菜・人参 まいたけ	油・マヨドレ じゃが芋・砂糖 米(国産) おつゆ麩	だし・お好み焼きソース だし・料理酒・醤油 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 バナナドーナツ	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー おろしバナナ・バナナ ▲牛乳・油
14 火	鶏肉と大根のボトフ チーズとフロッコリーのサラダ わかめごはん フルーツ(りんご)	鶏肉 ▲チーズ	大根・人参・玉ねぎ・グリーンピース フロッコリー・トマト わかめご飯の素 りんご	砂糖・オリーブ油 米(国産)	コンソメ・塩 酢・塩	牛乳 焼きそば	▲牛乳 焼きそば麺・油 豚肉・玉葱・人参・青葱 キャベツ・中濃ソース とんかつソース
15 水	カレーライス カリフラワーサラダ フルーツ(黄桃)	牛肉	玉ねぎ・人参 カリフラワー・コン・チンゲン菜 黄桃(缶詰)	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	▲カレールーウ 酢・塩	牛乳 お麩の シュガースナック	▲牛乳 おつゆ麩・油 砂糖

＜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	569Kcal
蛋白質	20.8g
脂質	17.4g
カルシウム	265mg

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			
16 木	豚肉と野菜の オイスターソース炒め 胡瓜とキャベツのしらす和え ごはん 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	豚肉 しらす 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ごぼう・ なす・ほうれん草 きゅうり・キャベツ 緑豆もやし・しめじ オレンジ	油・砂糖 米(国産)	オイスターソース・醤油 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 スコーン	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー 塩・▲無塩バター ●卵・▲ヨーグルト
★ 17 金	フィッシュフライ さつまいもサラダ ウイナーと野菜の ケチャップソテー ごはん コーンクリームスープ フルーツ（りんご）	ホキ ウイナー	きゅうり 玉ねぎ・人参・ピーマン コーン りんご	小麦粉・パン粉・油 さつまいも・マヨドレ 油 米(国産)	塩 塩 コンソメ・ケチャップ・塩 ▲コーンクリームスープの素	牛乳 チーズこうや	▲牛乳 高野豆腐・▲天ぷら粉 ▲粉チーズ・油・塩
18 土	三色丼 ちくわと小松菜の煮浸し 味噌汁	鶏ひき肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	コーン・さやいんげん 小松菜・人参 白菜・緑豆もやし・青ねぎ	米(国産)・砂糖・油 砂糖	醤油・本みりん・塩・だし 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 お菓子	▲牛乳 市販菓子
20 月	家常豆腐(厚揚げと 野菜の中華炒め) ツナサラダ ごはん たまごスープ フルーツ（オレンジ）	豚肉・生揚げ・テンメン ジャン・赤みそ ツナフレーク ●卵	玉ねぎ・しめじ・ピーマン・赤 パプリカ・しょうが・にんにく 人参・フロッコリー わかめ・キャベツ オレンジ	油・砂糖・でん粉 じゃが芋・マヨドレ 米(国産)	醤油・料理酒・中華だし 塩 中華だし・醤油・塩	牛乳 黒糖ミルクプリン	▲牛乳 ゼラチン・▲牛乳 ▲ホイップクリーム 砂糖・黒砂糖
22 水	のっぺいうどん 揚さつまいも ほうれん草と白菜のおかか和え フルーツ（バナナ）	鶏肉 かつお節	大根・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布 ほうれん草・白菜・人参 バナナ	うどん・でん粉 さつまいも・油	だし・醤油・本みりん・塩 塩 醤油・本みりん・だし	牛乳 ごま塩おにぎり	▲牛乳 米(国産) 黒ごま・塩
23 木	豚肉と野菜の五目炒め ひじき豆 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	豚肉 大豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャ ベツ・たけのこ ひじき なす・小松菜・しめじ オレンジ	油・砂糖 砂糖 米(国産)・押麦	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	牛乳 エッグロールパン	▲牛乳 ▲ドッグパン ●卵・塩・油 きゅうり・マヨドレ
24 金	白身魚の中華みそ煮 さつまいもの黒みつがらめ こんぶサラダ ごはん すまし汁	ホキ・テンメンジャン 凍り豆腐	しょうが 薄切昆布・きゅうり・カリフラ ワー・人参 ほうれん草・しめじ	でん粉・砂糖 さつまいも・油・黒砂糖 砂糖・調合ごま油 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 醤油・酢・本みりん だし・醤油・塩	牛乳 ホットケーキ	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー 油・▲牛乳 メープルシロップ
25 土	お 弁 当 日					牛乳 お菓子	▲牛乳 市販菓子
27 月	マーマレードチキン しらすとフロッコリーのサラダ 高野豆腐の卵とじ ごはん 味噌汁	鶏肉 しらす 凍り豆腐・●卵 赤みそ・白みそ	しょうが フロッコリー・キャベツ・人参 玉ねぎ 大根・わかめ	小麦粉・油・マーマレード 油・砂糖 砂糖 米(国産) おつゆ麩	塩・醤油・本みりん 醤油・酢 だし・醤油 だし	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー 豆乳・油・かぼちゃ
28 火	アジの梅煮 かぼちゃのバター焼 白菜と胡瓜の塩昆布和え ごはん 中華スープ	あじ	練り梅 かぼちゃ 白菜・きゅうり・赤パプリカ・塩昆布 チンゲン菜・緑豆もやし・人参	砂糖 ▲バター 米(国産)	醤油・本みりん 中華だし・醤油・塩	牛乳 きなこマカロニ	▲牛乳 マカロニ・きなこ 砂糖・塩
29 水	味噌ラーメン さつまいもの甘煮 レバーのケチャップ風味 フルーツ（バナナ）	豚肉・赤みそ 鶏レバー煮込み	玉ねぎ・人参・キャベツ・ニ ラ・にんにく・しょうが バナナ	焼きそば用麺・油・調合ごま油 さつまいも・砂糖 でん粉・油・砂糖	醤油・中華だし・塩 本みりん・醤油・ケチャップ	牛乳 五平餅	▲牛乳 米(国産) でん粉・赤みそ 砂糖
30 木	豆腐のふわふわ丼 平天といんげんのあおさし 味噌汁 フルーツ（黄桃）	鶏ひき肉・豆腐 さつまいも揚げ 赤みそ・白みそ	人参・青ねぎ さやいんげん・白菜・あおさのり 大根・ほうれん草・玉ねぎ 黄桃(缶詰)	米(国産)・油・砂糖・でん粉	醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 ポテトフライ あおさ味	▲牛乳 じゃが芋・油 塩・あおさのり
31 金	ハヤシライス キャベツのサラダ フルーツ（りんご）	牛肉・●/▲ハム	玉ねぎ・人参・しめじ・さやえんどう キャベツ・きゅうり・コーン りんご	米(国産)・油 砂糖・オリーブ油	ハヤシフレーク・ケチャップ 酢・塩	牛乳 海老二郎お焼き	▲牛乳 むきえび・ニラ・玉葱 小麦粉・塩・醤油