

# 2023年4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◇ かや体温となるもの	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	土	醤油ラーメン 大根と胡瓜のゆかり和え かぼちゃの甘煮	豚肉	玉ねぎ・人参・白菜・ コーン・青ねぎ 大根・きゅうり・しめじ かぼちゃ	焼きそば用麺・油・調合ごま 油 砂糖	醤油・中華だし・食塩 ゆかり	牛乳 お菓子	▲牛乳 市販菓子
3	月	麻婆豆腐 白菜のあおさお和え 麦入りごはん 中華スープ フルーツ（オレンジ）	木綿豆腐・豚ひき肉・大 豆たんぱく・赤みそ ちくわ	しょうが・にんにく・玉 ねぎ 白菜・人参・あおさのり コーン・チンゲン菜・なす オレンジ	油・砂糖・でん粉 ごま 米（国産）・押麦	醤油・料理酒・中華だし 醤油・本みりん・かつお だし 中華だし・醤油・食塩	牛乳 きなこドーナツ	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー 木綿豆腐・油 きなこ
4	火	サバの旨煮 アスパラガスサラダ にんじんきんぴら 炊き込みごはん 味噌汁	さば 油揚げ 赤みそ・白みそ	しょうが アスパラ・きゅうり・ コーン 人参 ごぼう 小松菜・えのきたけ	砂糖 油・砂糖 つきこんにやく（黒）・油・砂糖 米（国産） さつま芋	ウスターソース・醤油・料 理酒 醤油・食酢 かつおだし・醤油・本み りん・料理酒 醤油・本みりん・料理 酒・かつおだし かつおだし	牛乳 もちもちマフィン	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー 絹ごし豆腐
5	水	ほうとう風うどん ウイナー入り野菜炒め フルーツ（バナナ）	牛肉・赤みそ ウイナー	かぼちゃ・大根・青ねぎ・ だし昆布 玉ねぎ・人参・プロッコ リー・しめじ バナナ	うどん 油・砂糖	かつおだし・醤油・料理酒 醤油・料理酒	牛乳 おかかおにぎり	▲牛乳 米（国産） かつお節 醤油
6	木	鶏肉の唐揚げ ほうれん草ともやしのお浸し 煮豆 ごはん すまし汁	鶏肉 大豆	しょうが ほうれん草・緑豆もやし 干しいたけ 玉ねぎ・わかめ	小麦粉・でん粉・油 砂糖 米（国産） 巻麴	醤油・料理酒 醤油・本みりん・かつお だし かつおだし・醤油・本み りん・料理酒 かつおだし・醤油・食塩	牛乳 ふんわり にんじんクッキー	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー 油・絹ごし豆腐 人参
7	金	カレーライス キャベツのサラダ フルーツ（パイナップル）	牛肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・プロッコ リー・コーン・パプリカ パイナップル（缶詰）	米（国産）・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	▲バーモントカレー 食酢・食塩	牛乳 オレンジゼリー	▲牛乳 オレンジジュース ゼラチン・砂糖
8	土	焼き鳥丼 プロッコリーの中華和え 味噌汁	鶏肉 ちくわ 絹厚揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが・キャベツ・細切 のり プロッコリー・人参 緑豆もやし・青ねぎ	米（国産）・油・砂糖・でん 粉・ごま 調合ごま油	醤油・本みりん・食塩 醤油・本みりん・中華だし かつおだし	牛乳 お菓子	▲牛乳 市販菓子
10	月	チキンカツ ひじき入りナムル ごはん 味噌汁 フルーツ（りんご）	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	切干大根・ほうれん草・ 人参・ひじき・にんにく 白菜・まいたけ りんご	小麦粉・パン粉・油 砂糖・調合ごま油 米（国産）	食塩 醤油・食塩 かつおだし	牛乳 パイナップルゼリー	▲牛乳 パイナップル（缶詰） ゼラチン・砂糖
11	火	豚肉のチャプチェ 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁 フルーツ（バナナ）	豚肉 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・緑豆もやし・ピー マン・パプリカ 人参・いんげん わかめ・青ねぎ バナナ	緑豆春雨・油・砂糖・ごま・調合 ごま油 砂糖 米（国産） おつゆ麴	醤油・本みりん・料理酒 かつおだし・醤油・料理酒 かつおだし	牛乳 さつま芋の あめがらめ	▲牛乳 さつま芋・油 砂糖・醤油 酢
12	水	白身魚のマヨネーズ焼 チンゲン菜とキャベツの 塩昆布和え かぼちゃの天ぷら ごはん すまし汁	ホキ 凍り豆腐	チンゲン菜・キャベツ・人 参・塩昆布 かぼちゃ えのきたけ・青ねぎ	小麦粉・油・マヨドレ 小麦粉・油 米（国産）	食塩 食塩 かつおだし・醤油・食塩	牛乳 バナナ蒸しパン	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー バナナ・豆乳・油
13	木	ハヤシライス しらすと大根のサラダ フルーツ（黄桃）	牛肉 しらす	玉ねぎ・人参・しめじ 大根・きゅうり・プロッコ リー 黄桃（缶詰）	米（国産）・押麦・油 油・砂糖	ハヤシフレーク・ケチャップ 醤油・食酢	牛乳 ミックス焼	▲牛乳 お好み焼き粉・ちく わ・青葱・キャベツ 人参・油・ベーキング パウダー お好み焼きソース・青 さのり・かつお節
14	金	鶏肉の塩こうじ揚げ もやしと小松菜のお浸し さつま芋の甘煮 わかめごはん 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	にんにく・しょうが 緑豆もやし・小松菜・人参 わかめご飯の素 玉ねぎ・えのきたけ	小麦粉・でん粉・油 さつま芋・砂糖 米（国産） おつゆ麴	塩こうじ 醤油・本みりん・かつおだし かつおだし	牛乳 イースター クッキー	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー ▲牛乳・▲無塩 バター

<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おりません。

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	571Kcal
蛋白質	19.8g
脂質	17.7g
カルシウム	243mg

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			
15	土	けんちんうどん 平天ときゅうりの和え物 フルーツ（オレンジ）	絹厚揚げ さつま揚げ	大根・ごぼう・人参・青ねぎ・だし昆布 きゅうり・キャベツ オレンジ	うどん・じゃが芋	かつおだし・醤油・本みりん・食塩 醤油・本みりん・かつおだし	牛乳 お菓子	▲牛乳 市販菓子
17	月	八宝菜 焼かぼちゃ ごはん 味噌汁 フルーツ（りんご）	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	白菜・玉ねぎ・人参・水菜 たけのこ・生しいたけ・チンゲン菜 かぼちゃ わかめ りんご	油・てん粉 油 米（国産） 巻麴	中華だし・醤油・食塩 食塩 かつおだし	牛乳 ミルクラスク	▲牛乳 ▲食パン ▲バター・砂糖 ▲スキムミルク
18	火	アジの竜田揚げ チキンとキャベツのサラダ ビーフソテー ごはん すまし汁	あじ 鶏ささみ	しょうが キャベツ・人参・アスパラ パプリカ・玉ねぎ・ニラ 大根・ほうれん草・えのきたけ	砂糖・てん粉・油 油・砂糖 ビーフソテー 米（国産）	醤油・料理酒 醤油・食酢 中華だし・食塩 かつおだし・醤油・食塩	牛乳 ホットケーキ	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー ▲牛乳・油 いちごジャム
19	水	牛ひき肉と豆腐の煮物 ブロッコリーと もやしのおかか和え 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（バナナ）	牛ひき肉・木綿豆腐 花かつお 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・緑豆もやし わかめ・青ねぎ バナナ	つきこんにゃく（白）・油・砂糖 油・砂糖 米（国産）・押麦 じゃが芋	かつおだし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・かつおだし かつおだし	牛乳 ぶどうかん	▲牛乳 寒天・砂糖 ぶどうジュース
20	木	オープンオムレツ ほうれん草としらすのサラダ ごはん スープ フルーツ（パイナップル）	●卵・▲牛乳・●/▲ベーコン しらす	玉ねぎ・人参・ピーマン ほうれん草・コーン・緑豆もやし カリフラワー・アスパラ・まいたけ パイナップル（缶詰）	油 油・砂糖 米（国産）	食塩・チキンコンソメ・ケチャップ 醤油・食酢 チキンコンソメ	牛乳 きなこパン	▲牛乳 ▲ロールパン 油・きなこ 砂糖・塩
21	金	焼きそば ひじきとさつま芋の煮物 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	豚肉 絹厚揚げ 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜 ひじき・いんげん 大根・えのきたけ・青ねぎ オレンジ	焼きそば用麺・油 さつま芋・砂糖	焼きそばソース・とんかつソース・醤油 かつおだし・醤油・料理酒 かつおだし	牛乳 納豆お焼き	▲牛乳 米（国産） 納豆・青さのり 醤油・てん粉 油
22	土	サケ三色丼 揚げと白菜の煮浸し 味噌汁	さけ 油揚げ 赤みそ・白みそ	コーン・小松菜 白菜・人参 緑豆もやし・わかめ・青ねぎ	米（国産）・砂糖・油 砂糖	醤油・本みりん・食塩・醤油・かつおだし 醤油・本みりん・かつおだし かつおだし	牛乳 お菓子	▲牛乳 市販菓子
24	月	豚肉と野菜の五目炒め ツナとチーズのサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（黄桃）	豚肉 ツナフレーク・▲チーズ 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ニラ・緑豆もやし・しめじ ブロッコリー わかめ 黄桃（缶詰）	油・砂糖 マヨドレ 米（国産） じゃが芋	醤油・本みりん・料理酒 食塩 かつおだし	牛乳 ちんすこう	▲牛乳 小麦粉・砂糖 油・塩
25	火	白身魚の甘辛焼 いんげんのそぼろ炒め 小松菜と白菜のお浸し ごはん 味噌汁	ホキ 鶏ひき肉 赤みそ・白みそ	いんげん・人参・玉ねぎ 小松菜・白菜 大根・青ねぎ	砂糖・油 油・砂糖 米（国産） じゃが芋	醤油・料理酒 醤油・本みりん・料理酒・かつおだし 醤油・本みりん・かつおだし かつおだし	牛乳 シュガートースト	▲牛乳 ▲食パン ▲バター・砂糖
26	水	豚骨ラーメン 大学芋 きんぴらごぼう	豚肉 さつま揚げ	玉ねぎ・パプリカ・しめじ・ニラ ごぼう・人参	焼きそば用麺・油 さつま芋・油・砂糖・ごま（黒） ごま・油・砂糖	醤油・中華だし・食塩・ラーメンスープ かつおだし・醤油・本みりん・料理酒	牛乳 五平餅	▲牛乳 米（国産） てん粉・赤みそ 砂糖
27	木	ハンバーグ ブロッコリーのごま和え 高野豆腐と昆布の煮物 ごはん 味噌汁	合びき肉・絹ごし豆腐 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ ブロッコリー・キャベツ 細切昆布・人参 チンゲン菜	油・パン粉 ごま・ごま 砂糖 米（国産） おつゆ麴・さつま芋	食塩・ケチャップ・ウスターソース 醤油・本みりん・かつおだし かつおだし・醤油・本みりん かつおだし	牛乳 フルーツポンチ	▲牛乳 寒天・砂糖 りんご パイナップル（缶詰）
★	28 金	クリームシチュー ツナサラダ ピラフ オレンジかん	鶏肉・▲牛乳 ツナフレーク ウインナー	人参・玉ねぎ・グリーンピース ブロッコリー・パプリカ コーン・パセリ（乾） 寒天・オレンジジュース	じゃが芋・油 砂糖・調合ごま油 米（国産）・油 砂糖	▲シチューミックス 醤油・食酢・本みりん チキンコンソメ・食塩	飲むヨーグルト お誕生日ケーキ	▲ジョアブレーン ▲ホットケーキミックス 砂糖・オリゴ糖・▲バター ●卵・黄桃（缶詰） ▲ホイップクリーム