

# 2023年5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	月	豚肉と根菜の煮物 うす揚げと ブロッコリーのお浸し ごはん 味噌汁 フルーツ(りんご)	豚肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ごぼう・人参・れんこん・グリーンピース ブロッコリー チンゲン菜・玉ねぎ・わかめ りんご	板こんにゃく・砂糖 米(国産)	かつおだし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・かつおだし かつおだし	牛乳 黒糖ドーナツ きなこがけ	▲牛乳 小麦粉・黒砂糖 ベーキングパウダー 油・きなこ 砂糖・塩
2	火	ちらし寿司 鶏肉とじゃが芋の煮物 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	しらす・高野豆腐 鶏肉	たけのこ・干しいたけ・人参・きぬさや いんげん しめじ・小松菜 オレンジ	米(国産)・砂糖 じゃが芋・砂糖 そうめん	酢・塩・醤油・本みりん・かつおだし 料理酒・醤油・かつおだし かつおだし・醤油・塩	牛乳 こいのぼりサンド	▲牛乳 ▲食パン いちごジャム
6	土	ツナチャーハン 中華サラダ 中華スープ	ツナフレーク	玉ねぎ・ピーマン 大根・キャベツ・人参 コーン・いんげん	米(国産)・油 砂糖・調合ごま油 じゃが芋	中華だし・塩・醤油 醤油・酢・本みりん 中華だし・醤油・塩	牛乳 お菓子	▲牛乳 市販菓子
8	月	煮込みハンバーグ グリーンアスパラガスのスープ煮 ちくわとほうれん草のごま和え ごはん 味噌汁	合びき肉・絹ごし豆腐 ちくわ	玉ねぎ グリーンアスパラ・人参 ほうれん草 わかめ	油・パン粉 ごま 米(国産) お豆腐	塩・ケチャップ・ウスターソース・赤ワイン コンソメ 醤油・本みりん・かつおだし かつおだし	牛乳 コーンフレーク クッキー	▲牛乳 ▲コーンフレーク 小麦粉・てん粉 砂糖・▲牛乳 油
9	火	サバの塩焼 切干大根のハリハリ和え 厚揚げののろみ煮 ごはん 味噌汁	さば 厚揚げ 赤みそ・白みそ	切干大根・いんげん・人参 きぬさや 小松菜・玉ねぎ	油 調合ごま油・ごま 砂糖・てん粉 米(国産) じゃが芋	塩 醤油・酢・本みりん 醤油・本みりん・かつおだし かつおだし	牛乳 ミートマカロニ	▲牛乳 マカロニ・豚ミンチ 玉葱・にんにく・油 赤ワイン・小麦粉 ケチャップ・ソース
10	水	鶏肉のバーベキューソース 蒸さつま芋 ころころサラダ ごはん スープ	鶏肉 ちくわ	コーン・きゅうり・人参 白菜・まいたけ・青ねぎ	小麦粉・油・砂糖・てん粉 さつま芋 マヨドレ 米(国産)	塩・赤ワイン・ウスターソース・ケチャップ・醤油・コンソメ コンソメ	牛乳 パンナコッタ	▲牛乳 ゼラチン・▲牛乳 ▲ホイップクリーム 砂糖・缶パイ
11	木	白身魚の竜田揚げ いんげんとちやしのゆかり和え こんぶ豆 ごはん かき玉味噌汁	ホキ 大豆 卵・赤みそ・白みそ	しょうが いんげん・緑豆もやし 細切昆布・人参 小松菜・えのきたけ	砂糖・てん粉・油 砂糖 米(国産)	醤油・料理酒 ゆかり かつおだし・醤油・本みりん かつおだし	牛乳 お麩の シュガースナック	▲牛乳 お豆腐 油・砂糖
12	金	カレーライス しらすと野菜のサラダ フルーツ(バナナ)	牛肉 しらす	玉ねぎ・人参 グリーンアスパラ・パプリカ(赤)・キャベツ バナナ	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖・油	▲バーモントカレー 酢・醤油	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
13	土	のっぺうどん 平天入り野菜炒め 味噌かぼちゃ	豚肉 さつま揚げ 赤みそ	大根・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布 玉ねぎ・人参・ほうれん草 かぼちゃ	うどん・てん粉 油・砂糖 砂糖	かつおだし・醤油・本みりん・塩 醤油・料理酒 本みりん	牛乳 お菓子	▲牛乳 市販菓子
15	月	千草焼 ブロッコリーサラダ がんもの煮物 ごはん 味噌汁	卵・ツナフレーク がんもどき 赤みそ・白みそ	人参・しめじ・きぬさや ブロッコリー・きゅうり・トマト 白菜・わかめ	砂糖・油 オリーブ油・砂糖 板こんにゃく・砂糖 米(国産) 巻麩	醤油・本みりん・かつおだし 酢・醤油 かつおだし・醤油・料理酒 かつおだし	牛乳 いちごミルク ゼリー	▲牛乳 ゼラチン・▲牛乳 いちごジャム 砂糖
16	火	鶏肉の唐揚げ じゃが芋の旨煮 ちくわと野菜のお浸し ごはん 味噌汁	鶏肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・チンゲン菜・人参 大根・まいたけ・青ねぎ	小麦粉・てん粉・油 じゃが芋・砂糖 米(国産)	醤油・料理酒 かつおだし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・かつおだし かつおだし	牛乳 チーズマフィン	▲牛乳 ▲ホットケーキミックス ▲ヨーグルト ●卵・砂糖 ▲チーズ
17	水	白身魚のパン粉焼 マカロニソテー ウイナーピーンズ ロールパン コーンクリームスープ	ホキ ウイナー・大豆 牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマン コーン	マヨドレ・パン粉・油 マカロニ・油 ▲ロールパン(卵なし)	塩・ウスターソース コンソメ コンソメ・ケチャップ ▲コーンクリームスープの素	牛乳 黒みつバナナ	▲牛乳 バナナ・きなこ 砂糖・黒砂糖

＜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	553Kcal
蛋白質	20.7g
脂質	18.0g
カルシウム	254mg

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			
18	木	豚肉と筍の甘辛炒め ひじきと高野豆腐の煮物 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	豚肉 高野豆腐 赤みそ・白みそ	たけのこ・玉ねぎ・パプリカ（黄）・白菜・ニラ ひじき・人参・いんげん なす・ほうれん草 オレンジ	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 米（国産）・押麦 さつまい	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 かぼちゃスコーン ベーキングパウダー 塩・▲無塩バター ●卵・▲ヨーグルト	▲牛乳 かぼちゃ・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
19	金	そぼろ醤油ラーメン かぼちゃの甘煮 平天と大根のサラダ フルーツ（パイナップル）	牛ひき肉 さつまい揚げ	玉ねぎ・人参・キャベツ・小松菜 かぼちゃ きゅうり・大根 パイナップル（缶詰）	焼きそば用麺・油・調合ごま油 砂糖 油・砂糖	醤油・中華だし・塩・オイスターソース 酢・醤油	牛乳 わかめおにぎり	▲牛乳 米（国産） わかめごはんの素
20	土	とり三色丼 ブロッコリーともやしのあおさ 味噌汁	鶏肉 絹ごし豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・いんげん 緑豆もやし・ブロッコリー・あおさのり えのきたけ・ほうれん草	米（国産）・砂糖・油 ごま	醤油・本みりん・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
22	月	鶏肉の和風マヨネーズ焼 じゃが芋のバター焼 切干大根サラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	切干大根・人参・ごぼう・グリーンアスパラ チンゲン菜・しめじ	マヨドレ・油 じゃが芋・▲バター 砂糖・調合ごま油 米（国産） お豆腐	本みりん・料理酒・醤油 醤油・酢・本みりん かつおだし	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 ハニーマーブル
23	火	白身魚のカレー風味揚げ 細切昆布の煮物 胡瓜の納豆和え ごはん 味噌汁	ホキ 納豆 赤みそ・白みそ	細切昆布・人参・れんこん・グリーンピース きゅうり・キャベツ かぼちゃ・緑豆もやし・青ねぎ	小麦粉・油 油・砂糖 米（国産）	塩・カレーパウダー・▲デミグラスソース（粉）・クチャップ・コンソメ かつおだし・醤油・料理酒 醤油 かつおだし	牛乳 ツナロールパン	▲牛乳 ▲ドッグパン ツナフレーク キャベツ マヨドレ
24	水	ハオユ豆腐 ちくわとほうれん草の卵とじ ごはん 中華スープ フルーツ（バナナ）	木綿豆腐・豚肉 ちくわ・卵	白菜・人参・ピーマン・まいたけ ほうれん草 コーン・なす・ニラ バナナ	油・砂糖・でん粉 砂糖 米（国産）	オイスターソース・醤油・中華だし かつおだし・醤油 中華だし・醤油・塩	牛乳 ポテトフライ あおさ味	▲牛乳 じゃが芋・油 あおさのり・塩
25	木	サバのごま醤油煮 もやしと小松菜のお浸し ウインナーとブロッコリーのソテー 麦入りごはん 味噌汁	さば ウインナー 赤みそ・白みそ	しょうが 緑豆もやし・小松菜 ブロッコリー・人参 大根・わかめ・玉ねぎ	砂糖・すりごま 油 米（国産）・押麦	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・かつおだし コンソメ かつおだし	牛乳 いりごと フルーツ	▲牛乳 食べるいりこ オレンジ
★	26	フライドチキン キャベツサラダ キャロットピラフ スープ オレンジサワーかん	鶏肉 キャベツ・きゅうり・コーン・パプリカ（赤） 人参・玉ねぎ・パセリ ほうれん草・えのきたけ 寒天・オレンジジュース	しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり・コーン・パプリカ（赤） 人参・玉ねぎ・パセリ ほうれん草・えのきたけ 寒天・オレンジジュース	マヨドレ・小麦粉・でん粉・油 マヨドレ 米（国産）・油・▲バター じゃが芋 ▲カルピス	醤油・料理酒 塩 コンソメ・塩 コンソメ かつおだし	飲むヨーグルト お誕生日ケーキ	▲ジョアマスカット ▲ホットケーキミックス 砂糖・▲無塩バター ●卵・オリーブ油・パイン缶・ ▲ホイップクリーム
27	土	豚肉と厚揚げの味噌うどん 平天ともやしのお浸し フルーツ（りんご）	豚肉・厚揚げ・赤みそ・白みそ さつまい揚げ	白菜・人参・青ねぎ・だし昆布 緑豆もやし・チンゲン菜 りんご	うどん	かつおだし・本みりん・醤油 醤油・本みりん・かつおだし	牛乳 お菓子	▲牛乳 市販菓子
29	月	マーマレードチキン マカロニソテー 大根とグリーンアスパラのサラダ ごはん スープ	鶏肉	玉ねぎ・ピーマン 大根・グリーンアスパラ・人参 キャベツ・エリンギ・ほうれん草	小麦粉・油・マーマレード マカロニ・油 油・砂糖 米（国産）	塩・醤油・本みりん コンソメ・クチャップ 酢・醤油 コンソメ	牛乳 野菜チップス	▲牛乳 じゃが芋 オクラ・でん粉 油・塩
30	火	麻婆丼 ツナサラダ 中華スープ フルーツ（オレンジ）	木綿豆腐・豚ひき肉・鶏レバー 煮込み・赤みそ ツナフレーク	しょうが・にんにく・玉ねぎ きゅうり・緑豆もやし・人参 わかめ・コーン・チンゲン菜 オレンジ	米（国産）・油・砂糖・でん粉 砂糖・油	醤油・料理酒・中華だし・塩 酢・醤油 中華だし・醤油・塩	牛乳 ヨーグルト 蒸しパン	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー ▲ヨーグルト
31	水	白身魚のバターソース かぼちゃの煮物 ウインナーと野菜のソテー ごはん 味噌汁	ホキ ウインナー 赤みそ・白みそ	かぼちゃ ほうれん草・人参・玉ねぎ なす・白菜・まいたけ	小麦粉・油・▲バター 砂糖 油 米（国産）	塩 かつおだし・醤油・料理酒 コンソメ かつおだし	牛乳 あずきドーナツ	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー ゆであずき 油