

2023年6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◇ 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			
1	木	スパゲティミートソース ブロッコリーのサラダ スープ フルーツ（パイナップル）	牛豚ひき肉・大豆	玉ねぎ・人参・にんにく・ドライパセリ ブロッコリー・コーン・赤パプリカ・レモン果汁 白菜・かぼちゃ・わかめ パイナップル（缶詰）	スパゲティ・オリーブ油・油・小麦粉・砂糖 砂糖・オリーブ油	赤ワイン・ケチャップ・ウスターソース・醤油・塩 酢・塩・醤油 コンソメ	牛乳 そばろおにぎり	▲牛乳 米（国産） 鶏ミンチ・油・醤油 人参・砂糖・みりん
2	金	鶏肉のオーロラ焼 ひじきとがんもの煮物 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（黄桃）	鶏肉 がんもどき 赤みそ・白みそ	ひじき・グリーンピース 小松菜・えのきだけ 黄桃（缶詰）	小麦粉・油・マヨドレ 砂糖 米（国産）・押麦 じゃが芋	塩・ケチャップ だし・醤油・料理酒 だし	牛乳 マドレーヌ	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー ●卵・▲無塩バター
3	土	中華丼 しらすともやしの甘酢和え 中華スープ	豚肉 しらす 豆腐	白菜・玉ねぎ・人参・まいだけ・さやえんどう きゅうり・緑豆もやし・赤パプリカ カリフラワー・チンゲン菜	米（国産）・油・でん粉 砂糖	中華だし・醤油・塩 酢・醤油 中華だし・醤油・塩	牛乳 お菓子	▲牛乳 市販菓子
5	月	フリッタータ （イタリアンオムレツ） サラダブロッコリー 切干大根とこんにゃくの炒め物 ごはん スープ	●卵・▲牛乳・●▲ハム ▲ミックスチーズ	玉ねぎ・しめじ ブロッコリー 切干大根・人参 ほうれん草・コーン・わかめ	油 マヨドレ つきこんにゃく・調合ごま油・砂糖 米（国産）	塩・コンソメ 塩 醤油・本みりん・料理酒 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
幼児 お弁当日	6	アジの煮付け ジャーマン風ポテト 白菜のごま和え ごはん 味噌汁	あじ ウィンナー 赤みそ・白みそ	しょうが きゅうり・白菜・人参 小松菜・緑豆もやし	砂糖 じゃが芋・油 白ごま 米（国産） おつゆ麩	醤油・料理酒・だし コンソメ・塩 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 ピーチゼリー	▲牛乳 ゼラチン・砂糖 黄桃缶
7	水	ドライカレー パンキンサラダ フルーツ（オレンジ）	鶏ひき肉・鶏レバー・煮込み・大豆 ちくわ	玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが・にんにく かぼちゃ・グリーンピース オレンジ	米（国産）・押麦・油 マヨドレ	カレーパウダー・コンソメ・ケチャップ・ウスターソース・塩	牛乳 のり塩 ポテトボール	▲牛乳 じゃが芋・でん粉 塩・マヨドレ 青さのり
8	木	家常豆腐 （厚揚げと野菜の中華炒め） 焼さつま芋 ごはん 汁ピーマン フルーツ（パイナップル）	豚肉・生揚げ・テンメンジャン ・赤みそ	人参・玉ねぎ・チンゲン菜 ・にんにく ニラ・大根 パイナップル（缶詰）	油・砂糖・でん粉 さつま芋・油 米（国産） ピーマン	醤油・料理酒・中華だし 塩 中華だし・醤油・塩	牛乳 スクランブル エッグサンド	▲牛乳 ▲食パン ●卵・胡瓜 塩・マヨドレ
9	金	フィッシュフライ コーンの甘煮 野菜サラダ ごはん 味噌汁	赤魚	コーン きゅうり・キャベツ・黄パプリカ・トマト・レモン果汁	小麦粉・パン粉・油 砂糖 砂糖・オリーブ油 米（国産）	塩 酢・塩・醤油 だし	牛乳 キャラメルソース バナナ	▲牛乳 バナナ・砂糖 ▲ホイップクリーム
10	土	鶏あんかけうどん ほうれん草とえのきのゆかり和え 高野豆腐の煮物	鶏肉 凍り豆腐	玉ねぎ・人参・オクラ・だし昆布 ほうれん草・えのきだけ さやいんげん	うどん・でん粉 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 ゆかり だし・醤油・料理酒	牛乳 お菓子	▲牛乳 市販菓子
12	月	照焼ハンバーグ 人参のスープ煮 さつま揚げと大根のサラダ ごはん 味噌汁	牛豚ひき肉・豆腐 さつま揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ 人参 アスパラ・大根 わかめ・青ねぎ	油・パン粉・砂糖・でん粉 油・砂糖 米（国産） 巻麩	塩・醤油・本みりん・料理酒 コンソメ 酢・醤油 だし	牛乳 アップルゼリー	▲牛乳 ゼラチン・砂糖 りんごジュース
13	火	★世界の料理 中国★ 油淋鶏（ユリリンチー） もやしと胡瓜の中華和え ごはん たまごスープ フルーツ（黄桃）	鶏肉 ●卵	青ねぎ 緑豆もやし・きゅうり・人参 白菜・わかめ 黄桃（缶詰）	でん粉・油・砂糖 調合ごま油 米（国産）	料理酒・醤油・酢 醤油・本みりん・中華だし 中華だし・醤油・塩	牛乳 開口笑 （ごま入り 中華ドーナツ）	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー ●卵・▲マーガリン 白ごま・油
14	水	サバの旨煮 かぼちゃのバター焼 オクラと納豆のネバネバ和え ごはん 味噌汁	さば 納豆 赤みそ・白みそ	しょうが かぼちゃ オクラ・人参 キャベツ・玉ねぎ・小松菜	砂糖 ▲バター 米（国産）	ウスターソース・醤油・料理酒 醤油 だし	牛乳 お好み焼き	▲牛乳 お好み焼き粉 ●卵・豚肉・キャベツ 人参・油・ソース 青さのり・花かつお

＜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	568Kcal
蛋白質	21.3g
脂質	18.7g
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	木	鶏肉のハニーシジャンソース ツナとひじきのサラダ 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	鶏肉 ツナフレーク 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが・レモン果汁 ひじき・ほうれん草 大根・えのきたけ オレンジ	油・はちみつ・でん粉 砂糖・マヨドレ 米(国産)・押麦	塩・醤油 だし・醤油・本みりん だし	牛乳 ミルクプリン	▲牛乳 ゼラチン・砂糖 ▲牛乳 ▲ホイップクリーム いちごジャム
16	金	味噌ラーメン ブロッコリーのおかか和え 大学芋	豚肉・赤みそ かつお節	玉ねぎ・人参・緑豆もやし・青ねぎ・にんにく・しょうが ブロッコリー・コーン	焼きそば用種・油・調合ごま油 さつま芋・油・砂糖・黒ごま	醤油・中華だし・塩 醤油・本みりん・だし	牛乳 精進おにぎり	▲牛乳 米(国産)・高野豆腐 うす揚げ・干椎茸・人参・みつば・砂糖 醤油・みりん・かつお だし
17	土	高野豆腐のそぼろ丼 ちくわと野菜のサラダ 味噌汁	凍り豆腐・牛豚ひき肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・絹さや きゅうり・赤パプリカ・キャベツ 白菜・しめじ・小松菜	米(国産)・油・砂糖・でん粉 油・砂糖	醤油・料理酒・だし 酢・醤油 だし	牛乳 お菓子	▲牛乳 市販菓子
19	月	鶏肉の唐揚げ 焼さつま芋 しらすと胡瓜のサラダ ごはん すまし汁	鶏肉 しらす	しょうが きゅうり・キャベツ・人参	小麦粉・でん粉・油 さつま芋・油 砂糖・油 米(国産) おつゆ麩	醤油・料理酒 塩 酢・醤油 だし・醤油・塩	牛乳 きなこラスク	▲牛乳 ▲食パン ▲有塩バター きなこ・砂糖
20	火	アジのチーズ焼 キャベツとアスパラのサラダ 昆布イリチー ごはん スープ	あじ・▲ミックスチーズ	キャベツ・コーン・アスパラ 細切昆布・切干大根・干しいたけ・人参・さやいんげん しめじ・ブロッコリー・緑豆もやし	砂糖・油 油・砂糖 つきごんにやく・油・砂糖 米(国産)	醤油・料理酒 醤油・酢 醤油・本みりん・だし コンソメ	牛乳 いりこ フルーツ	▲牛乳 食べるいりこ バナナ
21	水	ハヤシライス 小松菜と白菜のサラダ フルーツ（オレンジ）	豚肉	玉ねぎ・人参・しめじ 小松菜・赤パプリカ・白菜 オレンジ	米(国産)・油 油・砂糖	ハヤシフレーク・ケチャップ 醤油・酢	牛乳 あじさいかん	▲牛乳 寒天・砂糖 グレープジュース りんごジュース
22	木	白身魚のゆかり揚げ ブロッコリーのサラダ 煮豆 麦入りごはん 味噌汁	ホキ 大豆 赤みそ・白みそ	ブロッコリー・玉ねぎ・黄パプリカ・レモン果汁 ごぼう・人参 大根・なす・えのきたけ	小麦粉・油 砂糖・オリーブ油 砂糖 米(国産)・押麦	塩・ゆかり 酢・塩 だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	牛乳 ごまビスコッティ	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー ●卵・オリーブ油 白ごま
23	金	鶏肉のスタミナ焼 春雨サラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（パイナップル）	鶏肉 赤みそ・白みそ	にんにく きゅうり・人参・わかめ チンゲン菜・玉ねぎ パイナップル（缶詰）	砂糖・でん粉・油 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖 米(国産) おつゆ麩	醤油・本みりん 酢・醤油 だし	牛乳 ミートマカロニ	▲牛乳 マカロニ・合挽ミンチ 玉葱・にんにく・油 赤ワイン・小麦粉・ケチャップ ソース・醤油・砂糖・塩
24	土	きつねうどん 胡瓜ともやしのツナ和え じゃが芋の味噌煮	油揚げ ツナフレーク 赤みそ	青ねぎ・だし昆布 きゅうり・緑豆もやし・人参 グリーンピース	うどん・砂糖 じゃが芋・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし だし・本みりん	牛乳 お菓子	▲牛乳 市販菓子
26	月	ミートボールの トマトカレー風味 れんこんサラダ ごはん スープ フルーツ（黄桃）	鶏ひき肉・豆腐	玉ねぎ・グリーンピース れんこん・人参・ブロッコリー 大根・わかめ・白菜 黄桃(缶詰)	パン粉・油・砂糖・でん粉 マヨドレ 米(国産)	塩・コンソメ・カレーパウダー・ 醤油・赤ワイン・ケチャップ・ウ スターソース 醤油 コンソメ	牛乳 黒糖ちんすこう	▲牛乳 小麦粉・砂糖 黒砂糖・塩 油
27	火	サバのレモン醤油ソース バターコーン ひじき入り野菜炒め ごはん 味噌汁	さば 油揚げ・赤みそ・白みそ	レモン果汁 コーン ひじき・緑豆もやし・人参・ピーマン 小松菜・玉ねぎ	小麦粉・油・砂糖 ▲バター 油・砂糖 米(国産)	塩・酢・醤油・本みりん 醤油・本みりん・料理酒・だし だし	牛乳 手作り ハッシュドポテト	▲牛乳 じゃが芋・でん粉 塩・コンソメ・油 ケチャップ
28	水	炒り豆腐 ブロッコリーのツナ和え 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	豆腐・豚ひき肉・●卵 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・赤パプリカ・ニラ・しめじ・しょうが ブロッコリー・人参 白菜・なす オレンジ	油・砂糖・調合ごま油 米(国産)・押麦 じゃが芋	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 とうもろこし 蒸しパン	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー 油・▲牛乳 コーン
29	木	わかめうどん 牛肉と大根の煮物 フルーツ（バナナ）	生揚げ 牛肉	わかめ・青ねぎ・だし昆布 大根・人参・グリーンピース バナナ	うどん 砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・料理酒	牛乳 サクおにぎり	▲牛乳 米(国産) さけ水煮缶 料理酒・塩
★	30 金	チキンマリネ マカロニサラダ わかめごはん スープ パイナップル	鶏肉 ●/▲ベーコン	玉ねぎ・人参 赤パプリカ・さやいんげん・キャベツ わかめご飯の素 ほうれん草・玉ねぎ・コーン 寒天・おろしパイナップル	小麦粉・油・砂糖・オリーブ油 マカロニ・マヨドレ 米(国産) じゃが芋 砂糖	酢・醤油 コンソメ	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・●卵・▲マーガリン オリーブ油・みかん缶 ▲ホイップクリーム