

# 2023年8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 火	赤魚の唐揚げ かぼちゃのマヨ和え なすと大豆の煮物 ごはん 味噌汁	赤魚 大豆 赤みそ・白みそ	しょうが かぼちゃ なす・人参・さやいんげん わかめ・青ねぎ	小麦粉・でん粉・油 マヨドレ 黒こんにゃく・砂糖 米(国産) おつゆ麩	醤油・料理酒 塩 だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	牛乳 ぶどうかん	▲牛乳 寒天・砂糖 ぶどうジュース
2 水	ハオユー豆腐 もやしと ブロッコリーのツナ和え ごはん 中華スープ フルーツ(バイン缶)	豆腐・豚肉 ツナフレーク	白菜・人参・ほうれん草・まい だけ 緑豆もやし・ブロッコリー 大根・玉ねぎ・ニラ バイン(缶詰)	油・砂糖・でん粉 米(国産)	オイスターソース・醤油・中華だし 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩	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
3 木	アジの蒲焼風 グリーンサラダ とうがんの水晶煮 麦入りごはん 味噌汁	あじ 赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・オクラ・人参・ 玉ねぎ 冬瓜・グリーンピース 小松菜・しめじ	でん粉・油・砂糖 油・砂糖 でん粉 米(国産)・押麦 じゃが芋	料理酒・醤油・本みりん 酢・醤油 コンソメ・塩・料理酒 だし	牛乳 ミルククリーム サンド	▲牛乳 ▲食パン ▲牛乳・砂糖 コーンスターチ ▲スキムミルク
4 金	郷土料理の日(九州) シシリアンライス(佐賀) とうもろこし揚げ スープ フルーツ(オレンジ)	牛肉 豆腐	玉ねぎ・きゅうり・レタス・ トマト コーン 黄パプリカ・ドライパセリ オレンジ	米(国産)・油・マヨドレ 小麦粉・でん粉・油	焼肉のたれ 塩 コンソメ	牛乳 やせうま (大分)	▲牛乳 小麦粉・塩 きな粉・砂糖
5 土	チャンポンうどん チンゲン菜のごま和え フルーツ(黄桃)	豚肉・ちくわ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・緑豆もやし・ キャベツ・青ねぎ・だし昆布 チンゲン菜・えのきたけ 黄桃(缶詰)	うどん・油 白ごま	塩・中華だし・だし・醤油・ 本みりん 醤油・本みりん・だし	牛乳 せんべい	▲牛乳 アンパンマンの ソフトせんべい
7 月	ハンバーグ デミグラスソース ビーフソテー 野菜サラダ ごはん 味噌汁	牛豚ひき肉・豆腐 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・トマトピューレ ピーマン・玉ねぎ ブロッコリー・人参・コーン ほうれん草	油・パン粉 ビーフン・油 砂糖・油 米(国産) おつゆ麩	塩・赤ワイン・本みりん・▲デ ミグラスソース・ケチャップ 中華だし・塩 酢・醤油 だし	牛乳 いりこ フルーツ	▲牛乳 たべるいりこ バナナ
8 火	サバの味噌煮 揚さつま芋 オクラと納豆のネバネバ和え ごはん とうがんのすまし汁	さば・赤みそ 納豆	しょうが オクラ・人参 冬瓜・玉ねぎ・わかめ	砂糖 さつま芋・油 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 塩 醤油 だし・醤油・塩	牛乳 みかんかん	▲牛乳 寒天・砂糖 みかん(缶詰)
9 水	サラダ冷麺 ウインナーと野菜のソテー フルーツ(オレンジ)	●卵・ツナフレーク ウインナー	きゅうり・トマト キャベツ・玉ねぎ・赤パプリカ オレンジ	焼きそば用麺・油・●こまドレッシング グ・砂糖 油	塩・冷やし中華の素 コンソメ	牛乳 五平餅	▲牛乳 米(国産) でん粉・赤みそ 砂糖
10 木	鶏肉のハニーレモン揚げ 小松菜と白菜のおかか和え 細切昆布の煮物 麦入りごはん 味噌汁	鶏肉 かつお節 赤みそ・白みそ	レモン果汁 小松菜・白菜 細切昆布・人参・玉ねぎ 大根・しめじ・青ねぎ	でん粉・油・はちみつ 油・砂糖 米(国産)・押麦	醤油・白ワイン 醤油・本みりん・だし だし・醤油・料理酒 だし	牛乳 きなこ黒糖の スコーン	▲牛乳 小麦粉・黒砂糖 ベーキングパウダー きな粉・塩・●卵 ▲マーガリン・ ▲ヨーグルト
12 土	お 弁 当 日					牛乳 お菓子	▲牛乳 市販菓子
14 月	お 弁 当 日					牛乳 お菓子	▲牛乳 市販菓子
15 火	お 弁 当 日					牛乳 お菓子	▲牛乳 市販菓子
16 水	厚揚げチャンプルー 拌三絲(中華春雨サラダ) 焼かぼちゃ ごはん 中華スープ	豚肉・生揚げ・●卵 さつま揚げ	玉ねぎ・赤パプリカ・ピーマン・しょうが 人参・わかめ かぼちゃ ほうれん草・コーン	油・砂糖・調合ごま油 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖・白ごま 油 米(国産) ビーフン	醤油・中華だし・料理酒・塩 酢・醤油 塩 中華だし・醤油・塩	牛乳 フルーツポンチ	▲牛乳 寒天・砂糖 バイン(缶詰) 黄桃(缶詰)

＜注意事項＞

- 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いません。
- 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	554Kcal
蛋白質	19.4g
脂質	17.7g
カルシウム	237mg

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			
17	木	肉団子の甘酢からめ チーズサラダ がんもの煮物 ごはん 味噌汁	鶏ひき肉・豆腐 ▲チーズ がんもどき 赤みそ・白みそ	玉ねぎ ブロッコリー・人参 グリーンピース キャベツ・わかめ	パン粉・油・砂糖・でん粉 マヨドレ 砂糖 米(国産) おつゆ麩	酢・醤油・ケチャップ・中華だし 塩 だし・醤油・料理酒 だし	牛乳 メロンパン風 トースト	▲牛乳 ▲食パン・●卵 ▲マーガリン 砂糖・小麦粉
18	金	カレーライス 野菜サラダ フルーツ(オレンジ)	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 キャベツ・コーン・オクラ・赤 パプリカ オレンジ	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 油・砂糖	▲バーモントカレー 酢・醤油	牛乳 わらびもち	▲牛乳 わらび粉 砂糖・きな粉 塩
19	土	焼豚チャーハン 平天となすの甘辛煮 中華スープ	焼豚 さつま揚げ	玉ねぎ・チンゲン菜 なす・人参 キャベツ・コーン・青ねぎ	米(国産)・油 砂糖	中華だし・塩・醤油 だし・醤油・本みりん・料理酒 中華だし・醤油・塩	牛乳 お菓子	▲牛乳 ▲マリンビスケット
21	月	ヤンニョム風チキン おかかサラダ ひじきの煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 かつお節 赤みそ・白みそ	にんにく きゅうり・玉ねぎ・人参 ひじき・人参・グリーンピース ほうれん草・えのきたけ	でん粉・油・砂糖・調合ごま油・ 白ごま 油・砂糖 砂糖 米(国産) 巻麩	塩・料理酒・本みりん・ケチャップ・醤油・酢 醤油・酢 だし・醤油・料理酒 だし	牛乳 お好みねぎ焼	▲牛乳 青葱・ちくわ 小麦粉・●卵 かつおだし・油 お好み焼きソース
22	火	豚肉と夏野菜の煮物 平天とキャベツの味噌炒め ごはん すまし汁 フルーツ(バナナ)	豚肉 さつま揚げ・赤みそ 豆腐	冬瓜・かぼちゃ・玉ねぎ・ オクラ キャベツ・人参・ピーマン・ しょうが しめじ・みつば バナナ	砂糖 油・砂糖 米(国産)	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん だし・醤油・塩	牛乳 チーズ蒸しパン	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー ▲牛乳・▲チーズ 油
23	水	サバの甘辛焼 マヨじゃが 昆布イリチー 麦入りごはん 味噌汁	さば 赤みそ・白みそ	しょうが ドライパセリ 細切昆布・切干大根・干しいた け・人参・さやいんげん 白菜・チンゲン菜・緑豆もやし	砂糖・油 じゃが芋・マヨドレ 油・砂糖 米(国産)・押麦	醤油・料理酒 塩 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 フルーツヨーグルト	▲牛乳 ▲ヨーグルト みかん(缶詰) 砂糖
24	木	ジャージャー麺 しらすとごぼうのかき揚げ フルーツ(オレンジ)	豚ひき肉・大豆・赤みそ しらす	しょうが・にんにく・玉ねぎ・ なす・きゅうり・赤パプリカ ごぼう オレンジ	焼きそば用麺・油・調合ごま油・砂糖・ でん粉 さつま芋・小麦粉・油	料理酒・本みりん 塩	牛乳 わかめおにぎり	▲牛乳 米(国産) わかめごはんの素
★	25 金	白身魚のピザ焼 さつま芋サラダ キャベツのサラダ とうもろこしごはん スープ りんごかん	ホキ・▲ミックスチーズ 豆腐	ピーマン グリーンピース キャベツ・人参・玉ねぎ・レモ ン果汁 コーン 小松菜・わかめ 寒天・おろしりんご	小麦粉・油 さつま芋・マヨドレ 砂糖・オリーブ油 米(国産) 砂糖	塩・ケチャップ 酢・塩・醤油 塩・料理酒 コンソメ	牛乳 アイスクリーム ウエハース	▲牛乳 ▲パニラアイスクリーム ▲豆乳ウエハース
26	土	和風あんかけ丼 油揚げとほうれん草の煮浸し 味噌汁	鶏肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・白菜・まいた け・さやいんげん 緑豆もやし・ほうれん草 かぼちゃ・青ねぎ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖 おつゆ麩	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 せんべい	▲牛乳 星たべよ
28	月	豚肉と野菜の オイスターソース炒め かにカマと胡瓜のサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ(黄桃)	豚肉 ●かに風味かまぼこ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・黄パプリカ・チ ンゲン菜 きゅうり・緑豆もやし キャベツ・しめじ 黄桃(缶詰)	油・砂糖 油・砂糖 米(国産) じゃが芋	オイスターソース・醤油 酢・醤油 だし	牛乳 豆腐ドーナツ	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー 豆腐・油 粉糖
29	火	アジの竜田揚げ 味噌かぼちゃ ベーコンと野菜のソテー ごはん すまし汁	あじ 赤みそ ●/▲ベーコン 豆腐	しょうが かぼちゃ 緑豆もやし・人参・ピーマン ほうれん草	砂糖・でん粉・油 砂糖 油 米(国産) おつゆ麩	醤油・料理酒 本みりん コンソメ だし・醤油・塩	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・ウスター ソース・醤油・砂糖・塩
30	水	筑前煮 キャベツと ブロッコリーのゆかり和え ごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ)	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	ごぼう・人参・干しいたけ・ク リンピース キャベツ・ブロッコリー・ コーン 大根・青ねぎ バナナ	黒こんにゃく・油・砂糖 米(国産)	だし・醤油・料理酒・本みりん ゆかり 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
31	木	高野豆腐のそぼろ丼 平天と野菜のサラダ 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	凍り豆腐・豚ひき肉・●卵 さつま揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・さや いんげん きゅうり・赤パプリカ 小松菜・えのきたけ・わかめ オレンジ	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉 油・砂糖	醤油・料理酒・だし 酢・醤油 だし	牛乳 大学芋	▲牛乳 さつま芋 砂糖・油 黒ごま