

2023年10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			
豆腐の日	かみなり豆腐	豆腐・ツナフレーク・かつお節	人参・ピーマン・玉ねぎ・コーン・しめじ	油・調合ごま油・砂糖	醤油・本みりん・料理酒	牛乳	▲牛乳
2月	ブロッコリーと もやしのお和え物 ごはん 中華スープ フルーツ(りんご)		ブロッコリー・緑豆もやし 白菜・冬瓜・青ねぎ りんご	米(国産)	醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩	豆腐ドーナツ	豆腐 ▲ホットケーキミックス 油・粉糖
3火	鶏肉の塩こうじ焼 ごぼうサラダ ひじき煮 ごはん 味噌汁	鶏肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	ごぼう・きゅうり・コーン ひじき・人参 小松菜	油 マヨドレ 油・砂糖 米(国産) 巻麩・じゃが芋	塩こうじ 醤油 だし・醤油・料理酒 だし	牛乳 きなこマカロニ	▲牛乳 マカロニ・砂糖 きな粉・塩
4水	アジのムニエル 蒸さつま芋 大根サラダ ごはん 味噌汁	あじ 赤みそ・白みそ	 大根・人参・さやいんげん 玉ねぎ・しめじ・わかめ	小麦粉・油 さつま芋 油・砂糖 米(国産)	塩・ケチャップ 醤油・酢 だし	牛乳 黒糖ちんすこう	▲牛乳 小麦粉・油 黒砂糖・砂糖 塩
5木	チキンカレー カラフルサラダ フルーツ(りんご)	鶏肉 ▲牛乳	玉ねぎ・人参 キャベツ・トマト・ブロッコリー・黄パプリカ・レモン果汁 りんご	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	▲バーモントカレー 酢・塩・醤油	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 ▲牛乳・バナナ・油
6金	醤油ラーメン 白菜のさっぱり和え かぼちゃのフリッター	豚肉 ▲牛乳	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・緑豆もやし きゅうり・白菜 かぼちゃ	焼きそば用麺・油・調合ごま油 砂糖 小麦粉・▲天ぷら粉・油	中華だし・塩・醤油・オイスターソース 酢・醤油・本みりん	牛乳 そばろおにぎり	▲牛乳 米(国産) 鶏ミンチ・油 醤油・砂糖・みりん
7土	洋風バラ寿司 うす揚げとほうれん草の煮浸し すまし汁	しらす・ウィンナー 油揚げ	コーン・人参・さやえんどう・のり 緑豆もやし・ほうれん草 大根・玉ねぎ・青ねぎ	米(国産)・砂糖 砂糖	酢・塩・醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	牛乳 せんべい	▲牛乳 ぼたぼた焼
10火	ハンバーグ ツナとブロッコリーのソテー 煮豆 ごはん 味噌汁	牛豚ひき肉・豆腐 ツナフレーク 大豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ ブロッコリー・玉ねぎ 人参・さやいんげん 白菜・わかめ	油・パン粉 油 砂糖 米(国産) おつゆ麩	塩・ケチャップ・ウスターソース コンソメ だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	牛乳 さつま芋 バンケーキ	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー 油・▲牛乳 さつま芋
11水	鶏肉の唐揚げ さつま芋のおおき焼 春雨サラダ ごはん すまし汁	鶏肉 さつま揚げ 赤みそ・白みそ	しょうが おおさのり 人参・きゅうり 大根・小松菜・玉ねぎ	小麦粉・てん粉・油 さつま芋・油 緑豆春雨・油・マヨドレ 米(国産)	醤油・料理酒 塩 だし・醤油・塩	牛乳 ホットドッグ	▲牛乳 ▲ドッグパン キャベツ・塩・油 ●ポークウィンナー ケチャップ
12木	サハの煮付け かぼちゃのバター焼 ほうれん草と白菜のゆかり和え ごはん 味噌汁	さば 赤みそ・白みそ	しょうが かぼちゃ ほうれん草・白菜・人参 なす・緑豆もやし・まいたけ	砂糖 ▲マーガリン 米(国産)	醤油・料理酒・だし ゆかり だし	牛乳 あずきスコーン	▲牛乳 小麦粉・砂糖・塩 ベーキングパウダー ▲バター・●卵 ▲ヨーグルト・ゆで小豆
13金	鶏じゃが ちくわとほうれん草のソテー 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(黄桃)	鶏肉 ちくわ 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース ほうれん草・キャベツ えのきたけ・青ねぎ 黄桃(缶詰)	じゃが芋・糸こんにゃく・油・砂糖 油 米(国産)・押麦	だし・本みりん・料理酒・醤油 コンソメ だし	牛乳 チヂミ	▲牛乳 小麦粉・片栗粉 塩・●卵・豚肉 ニラ・玉葱・油 醤油・ごま油
14土	焼豚チャーハン おなかサラダ 中華スープ	焼豚 かつお節	玉ねぎ・チンゲン菜 大根・コーン・きゅうり・人参 わかめ・緑豆もやし・ニラ	米(国産)・油 砂糖・油	中華だし・塩・醤油 酢・醤油 中華だし・醤油・塩	牛乳 ウエハース	▲牛乳 豆乳ウエハース
16月	ハムとほうれん草のオムレツ ブロッコリーのサラダ かぼちゃのスープ煮 ごはん 味噌汁	●卵・▲牛乳・●/▲ハム 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ほうれん草 ブロッコリー・キャベツ・人参・コーン かぼちゃ・グリーンピース 白菜・わかめ	油 油・砂糖 米(国産) 巻麩	塩・コンソメ・ケチャップ 醤油・酢 コンソメ だし	牛乳 パインかん	▲牛乳 寒天・砂糖 おろしパイン

＜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	20.4g
脂質	19.0g
カルシウム	267mg

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 火	秋野菜マーボー 平天と切干大根の中華和え ごはん 中華スープ フルーツ（パイナップル）	豆腐・豚ひき肉・赤みそ さつまいも揚げ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・れんこん・チンゲン菜・干しいたけ 切干大根・きゅうり・人参 キャベツ・ニラ・冬瓜 パイナップル（缶詰）	砂糖・調合ごま油・油・でん粉 砂糖・調合ごま油 米（国産）	醤油・料理酒・中華だし・塩 醤油 中華だし・醤油・塩	牛乳 きなこパン	▲牛乳 ▲ロールパン 油・きな粉 砂糖・塩
18 水	白身魚のフライ ウインナーと野菜のソテー じゃこ大豆 ごはん スープ	ホキ ウインナー しらす・大豆 豆腐	緑豆もやし・人参・ピーマン えのきたけ・青ねぎ	小麦粉・パン粉・油 油 油・砂糖 米（国産）	塩 コンソメ 醤油・料理酒 コンソメ	牛乳 レーズン蒸しパン	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー 油・▲牛乳 レーズン
19 木	オイスターソース焼うどん さつまいもバター焼 フルーツ（バナナ） 中華スープ	豚肉・かつお節 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・人参・青ねぎ バナナ 緑豆もやし・わかめ	うどん・油・砂糖 さつまいも・▲バター	オイスターソース・醤油 中華だし・醤油・塩	牛乳 夕焼けおにぎり	▲牛乳 米（国産） 人参・醤油 みりん・酒 かつおだし
20 金	マーマレードチキン 小松菜と平天のごま和え ウインナーピーズ ごはん スープ	鶏肉 さつまいも揚げ ウインナー・大豆	小松菜・えのきたけ 玉ねぎ 玉ねぎ・大根・青ねぎ	小麦粉・油・マーマレード 白ごま 米（国産）	塩・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし ケチャップ・コンソメ コンソメ	牛乳 のり塩ポテトボール	▲牛乳 じゃが芋・でん粉 ▲粉チーズ・塩 マヨドレ 青さのり
21 土	中華丼 ちくわともやしの和え物 中華スープ	豚肉 ちくわ	白菜・玉ねぎ・人参・さやいんげん 緑豆もやし・チンゲン菜 キャベツ・まいたけ・コーン	米（国産）・油・でん粉	中華だし・醤油・塩 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩	牛乳 せんべい	▲牛乳 星だべよ
23 月	鶏肉のあおさフリッター さつまいも旨煮 白菜の納豆和え ごはん 味噌汁	鶏肉・▲牛乳 納豆 赤みそ・白みそ	あおさのり 白菜・人参 えのきたけ・大根・小松菜	小麦粉・▲天ぷら粉・油 さつまいも 米（国産）	塩 醤油・本みりん・だし 醤油 だし	牛乳 フルーツポンチ	▲牛乳 寒天・砂糖 パイナップル缶 みかん缶
24 火	赤魚の甘辛焼 キャベツの塩昆布和え 高野豆腐の卵とじ ごはん 味噌汁	赤魚 凍り豆腐・●卵 赤みそ・白みそ	キャベツ・人参・塩昆布 グリーンピース しめじ・青ねぎ	砂糖・油 砂糖 米（国産） おつゆ麩	醤油・料理酒 だし・醤油 だし	牛乳 いりごと フルーツ	▲牛乳 食べるいりご 梨
25 水	2～5歳お弁当日 豚肉と厚揚げの マヨケチャップ炒め チンゲン菜と もやしのしらす和え ごはん スープ フルーツ（オレンジ）	豚肉・生揚げ しらす	玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけ チンゲン菜・緑豆もやし さやいんげん・わかめ オレンジ	油・マヨドレ 米（国産） じゃが芋	ケチャップ 醤油・本みりん・だし コンソメ	牛乳 お好みねぎ焼	▲牛乳 青葱・さつまいも揚げ 花かつお・小麦粉 ●卵・油 お好み焼きソース
26 木	サバの蒲焼風 卵とほうれん草のソテー ひじきと大豆のサラダ 麦入りごはん 味噌汁	さば ●卵 大豆 赤みそ・白みそ	しょうが ほうれん草・人参・玉ねぎ ひじき・きゅうり 大根・なす	でん粉・油・砂糖 油 砂糖・マヨドレ 米（国産）・押麦 さつまいも	料理酒・醤油・本みりん コンソメ 醤油・本みりん・だし 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
★ 27 金	チキンソテー 和風きのこソース ポテトフライ チーズサラダ わかめごはん スープ ホワイトサワーかん	鶏肉 ▲チーズ 豆腐	エリンギ・しめじ キャベツ・きゅうり・人参 わかめご飯の素 コーン・玉ねぎ 寒天	油・砂糖・でん粉 ポテトフライ・油 マヨドレ 米（国産） ▲カルピス	醤油・本みりん・料理酒 塩 コンソメ	牛乳 飲むヨーグルト お誕生日ケーキ	▲ジョア ▲ホットケーキミックス 砂糖・●卵 ▲バター・オリーブ油 黄桃缶 ▲ホイップクリーム
28 土	豚肉と根菜のうどん 平天と切干大根の煮浸し フルーツ（黄桃）	豚肉 さつまいも揚げ	ごぼう・人参・れんこん・青ねぎ・だし昆布 切干大根・チンゲン菜 黄桃（缶詰）	うどん・砂糖 砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒・塩 醤油・本みりん・だし	牛乳 せんべい	▲牛乳 ▲アンパンマンの 野菜せんべい
30 月	サケの焼南蛮 焼じゃが ベーコンと野菜のソテー ごはん すまし汁	さけ ●/▲ベーコン	玉ねぎ キャベツ・人参・ピーマン わかめ・大根	小麦粉・油・砂糖 じゃが芋・油 油 米（国産） 巻麩	酢・醤油 塩 コンソメ だし・醤油・塩	牛乳 ぶどうゼリー	▲牛乳 ゼラチン・砂糖 ぶどうジュース
31 火	パンプキンシチュー ツナサラダ ロールパン フルーツ（りんご）	鶏肉・▲牛乳 ツナフレーク	かぼちゃ・人参・玉ねぎ・グリーンピース 赤パプリカ・コーン・緑豆もやし・レモン果汁 りんご	油 砂糖・オリーブ油 ▲ロールパン	▲クリームシチューミックス 酢・塩・醤油	牛乳 ハロウィンクッキー	▲牛乳 ▲ホットケーキミックス きな粉・砂糖 ▲バター ▲牛乳