

# 2023年12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	金	照焼ミートボール コーンの甘煮 野菜サラダ ごはん スープ	鶏ひき肉・豆腐	玉ねぎ コーン 大根・きゅうり・人参 白菜・ほうれん草・しめじ	油・パン粉・砂糖 砂糖 砂糖・油 米(国産)	塩・醤油・本みりん 料理酒・酢・塩・醤油 コンソメ	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
2	土	しらすチャーハン 鶏肉とじゃが芋の煮物 中華スープ	しらす・ちくわ 鶏肉 豆腐	チンゲン菜・玉ねぎ 人参 緑豆もやし・青ねぎ	米(国産)・油 油・じゃが芋・砂糖	中華だし・塩・醤油 だし・料理酒・醤油 中華だし・醤油・塩	牛乳 せんべい	▲牛乳 ぼたぼた焼
4	月	白身魚の和風フリッター チーズと ブロッコリーのサラダ がんもの煮物 ごはん 味噌汁	ホキ ▲チーズ がんもどき 赤みそ・白みそ	ブロッコリー・黄パプリカ 人参 かぼちゃ・小松菜	小麦粉・▲天ぷら粉・油 マヨドレ 黒こんにゃく・砂糖 米(国産) 巻麩	塩・だし・醤油・本みりん 塩 だし・醤油・料理酒 だし	牛乳 チヂミ	▲牛乳 小麦粉・でん粉 塩・●卵・豚ミンチ にら・玉葱・油 醤油・ごま油
5	火	チキンソテーアップルソース じゃが芋のスープ煮 キャベツのツナ和え ごはん 味噌汁	鶏肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	おろしりんご キャベツ・人参・さやいんげん 緑豆もやし・えのきだけ・青ねぎ	小麦粉・油・砂糖・でん粉 じゃが芋 米(国産)	塩・醤油・料理酒 コンソメ 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 たまごサンド	▲牛乳 ▲食パン ●卵・きゅうり マヨドレ・塩
6	水	家常豆腐 (ジャウツァトウフ) 拌三絲(パンスー) ごはん 中華スープ フルーツ(バナナ)	豚肉・生揚げ・テンメン ジャン・赤みそ ●卵	玉ねぎ・干しいたけ・ピーマ ン・赤パプリカ・しょうが・に んにく 人参 大根・チンゲン菜・わかめ バナナ	油・砂糖・でん粉 緑豆香煎・調合ごま油・油・砂糖・白ごま 米(国産)	醤油・料理酒・中華だし 酢・醤油 中華だし・醤油・塩	牛乳 かぼちゃマフィン	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー ▲マーガリン ▲牛乳・かぼちゃ
7	木	カレーライス ちくわと野菜のサラダ フルーツ(缶詰)	豚肉 ちくわ	玉ねぎ・人参 キャベツ・水菜・コーン みかん(缶詰)	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 油・砂糖	▲カレールー 酢・醤油	牛乳 コーンフレーク クッキー	▲牛乳 小麦粉・でん粉 ベーキングパウダー・ ▲シスコーン 砂糖・▲牛乳・油
8	金	幼児お弁当 アジの旨煮 ウインナーと野菜のソテー 鶏レバーのケチャップ風味 ごはん 味噌汁	あじ ウインナー 鶏レバー煮込み 赤みそ・白みそ	しょうが ほうれん草・人参・玉ねぎ 白菜・しめじ	砂糖 油 油・でん粉・砂糖 米(国産) さつま芋	ウスターソース・醤油・料理酒 コンソメ 本みりん・醤油・ケチャップ 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 ▲無塩バター ●卵
9	土	鶏肉とわかめのうどん もやしと胡瓜の酢の物 かぼちゃのとろみ煮	鶏肉 かつお節	わかめ・小松菜・人参・だし昆 布 緑豆もやし・きゅうり かぼちゃ・グリーンピース	うどん 砂糖 砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・塩 酢・醤油 だし・醤油・料理酒	牛乳 ジャムサンド クラッカー	▲牛乳 クラッカー いちごジャム
11	月	中華オムレツ チンゲン菜と大根の中華和え 煮豆 ごはん 中華スープ	●卵・●▲ハム 大豆	玉ねぎ・ピーマン チンゲン菜・大根・えのきだけ 人参 白菜・青ねぎ・わかめ	油・でん粉 調合ごま油 黒こんにゃく・砂糖 米(国産)	中華だし・醤油・塩 醤油・本みりん・中華だし だし・醤油・本みりん・料理酒 中華だし・醤油・塩	牛乳 きなこパン	▲牛乳 ▲ロールパン 油・きなこ 砂糖・塩
12	火	鶏肉とさつま芋のシチュー しらすと野菜のサラダ ロールパン フルーツ(バナナ)	鶏肉・▲牛乳 しらす	玉ねぎ・人参・しめじ・グリーン ピース きゅうり・キャベツ・人参 バナナ	さつま芋・油 砂糖・油 ▲ロールパン	▲クリームシチューミックス 酢・醤油	牛乳 キャラット バンケーキ	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー 油・人参
13	水	サバの西京焼 じゃがチーズ 昆布イリチー 麦入りごはん すまし汁	さば・白みそ ▲チーズ	細切昆布・切干大根・干しいた け・人参・ピーマン ほうれん草・玉ねぎ	砂糖・油 じゃが芋・マヨドレ 油・砂糖 米(国産)・押麦 おつゆ麩	料理酒・本みりん 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	牛乳 お好みねぎ焼	▲牛乳 青葱・ちくわ・花 かつお・小麦粉 ●卵・油 お好み焼きソース

<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いません。
- 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	582Kcal
蛋白質	20.9g
脂質	19.0g
カルシウム	249mg

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			
14	木	味噌ラーメン 焼かぼちゃ フルーツ（オレンジ）	豚肉・さつまいも・赤みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・チンゲン菜・にんにく・しょうが かぼちゃ オレンジ	焼きそば用麺・油・調こま油 油	醤油・中華だし・塩 塩	牛乳 おかかおにぎり	▲牛乳 米（国産） 花かつお 醤油
15	金	煮込みハンバーグ 添えスパゲティ コーンサラダ ごはん スープ	牛豚ひき肉・豆腐	玉ねぎ コーン・人参・ピーマン キャベツ・えのきたけ・青ねぎ	油・パン粉 スパゲティ・油 油・砂糖 米（国産）	塩・▲デミグラスソース・コンソメ・赤ワイン 酢・醤油 コンソメ	牛乳 ベジタブル スティック	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー パセリ・人参・塩 コンソメ・オリーブ油
16	土	豚肉と野菜の オイスターソース丼 高野豆腐の煮物 味噌汁	豚肉 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・赤パプリカ・チンゲン菜・まいだけ 人参・さやいんげん 白菜・わかめ	米（国産）・油 砂糖 じゃが芋	オイスターソース・醤油・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	牛乳 ビスケット	▲牛乳 ▲マリービスケット
18	月	豚肉と野菜の五目炒め カリフラワーサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	豚肉 赤みそ・白みそ	キャベツ・人参・玉ねぎ・ピーマン カリフラワー・きゅうり・コーン えのきたけ・青ねぎ オレンジ	油・砂糖 砂糖・オリーブ油 米（国産） おつゆ麩	醤油・本みりん・料理酒 酢・塩・醤油 だし	牛乳 かぼちゃの あめがらめ	▲牛乳 かぼちゃ・油 大豆・しらす 砂糖・醤油・酢
19	火	白身魚のセサミフライ 焼じゃが ほうれん草の納豆和え ごはん 味噌汁	ホキ 納豆 赤みそ・白みそ	ほうれん草・人参 緑豆もやし・玉ねぎ・わかめ	小麦粉・パン粉・白ごま・黒ごま・油 じゃが芋・油 米（国産）	塩 塩 醤油 だし	牛乳 りんごケーキ	▲牛乳 小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー ▲無塩マーガリン ●卵・▲牛乳 りんご
20	水	親子丼 白菜のゆかり和え 味噌汁 フルーツ（りんご）	鶏肉・●卵 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・青ねぎ 白菜・人参・きゅうり 大根・小松菜 りんご	米（国産）・押麦・砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒 ゆかり だし	牛乳 お麩の シュガースナック	▲牛乳 おつゆ麩 油・砂糖
21	木	厚揚げの野菜あん ちくわとさつま芋のサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（パイン）	生揚げ・豚肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン グリーンピース なす・しめじ パイン（缶詰）	油・砂糖・でん粉 さつま芋・マヨドレ 米（国産） 巻麩	醤油・本みりん・料理酒・だし だし	牛乳 野菜ピザトースト	▲牛乳 ▲食パン ケチャップ ピーマン・人参 玉葱・▲チーズ
22	★ 金	ミートローフ ハムとチンゲン菜のサラダ わかめごはん スープ りんごかん	鶏ひき肉・豆腐 ●/▲ハム	玉ねぎ チンゲン菜・緑豆もやし わかめご飯の素 フロコリー・人参・コーン 寒天・おろしりんご	パン粉・油 油・砂糖 米（国産） 砂糖	カレーパウダー・塩・赤ワイン・本みりん・▲デミグラスソース・ケチャップ 醤油・酢 コンソメ	牛乳 飲むヨーグルト お誕生日ケーキ	▲ショア ▲ホットケーキミックス 砂糖・●卵・油 ▲無塩マーガリン・さつま芋 ▲ホイップクリーム
23	土	五目うどん ひじきとじゃが芋の煮物 フルーツ（黄桃）	鶏肉	白菜・玉ねぎ・人参・水菜・だし昆布 ひじき・さやいんげん 黄桃（缶詰）	うどん じゃが芋・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・料理酒	牛乳 ビスコ	▲牛乳 ▲ビスコ
25	★ 月	ウインナーと ひじきのピラフ ミニフライドチキン 花野菜サラダ スープ フルーツ（パイン）	ウインナー 鶏肉	人参・玉ねぎ・ひじき・パセリ にんにく・しょうが カリフラワー・フロコリー・コーン キャベツ・緑豆もやし・ほうれん草 パイン（缶詰）	米（国産）・油 砂糖・マヨドレ・でん粉・油 砂糖・オリーブ油	コンソメ・塩 塩・中華だし 料理酒・酢・塩・醤油 コンソメ	牛乳 スノーボール クッキー	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ▲無塩バター 粉糖
26	火	赤魚のカレームニエル かぼちゃの甘煮 おかかサラダ ごはん スープ	赤魚 かつお節	かぼちゃ 大根・きゅうり・人参 玉ねぎ・なす・大根	小麦粉・油 砂糖 油・砂糖 米（国産）	塩・カレーパウダー 醤油・酢 コンソメ	牛乳 チーズこうや	▲牛乳 高野豆腐 ▲天ぷら粉 ▲粉チーズ 油・塩
27	水	鶏肉のオーロラ焼 粉ふき芋 厚揚げと根菜の煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 生揚げ	パセリ 大根・人参・グリーンピース わかめ・白菜・ほうれん草	小麦粉・油・マヨドレ じゃが芋 砂糖 米（国産）	塩・ケチャップ 塩 だし・醤油・料理酒 だし	牛乳 あずきスコーン	▲牛乳 小麦粉・砂糖・ゆで小豆 ベーキングパウダー 塩・▲無塩マーガリン ●卵・▲ヨーグルト
28	木	芋あんかけうどん もやしと胡瓜のおかか和え フルーツ（バナナ）	豚肉 かつお節	玉ねぎ・干しいだけ・青ねぎ・だし昆布 緑豆もやし・きゅうり バナナ	うどん・さつま芋・でん粉	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし	牛乳 ゆかりおにぎり	▲牛乳 米（国産） ゆかり