

2024年 2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	ハオユー豆腐 ツナとブロッコリーの中華和え 麦入りごはん 中華スープ フルーツ(りんご)	豆腐・豚肉 ツナフレーク	白菜・人参・まいたけ・青ねぎ ブロッコリー・コーン 人参・玉ねぎ・大根 りんご	油・砂糖・でん粉 調合ごま油 米(国産)・押麦	オイスターソース・醤油・中華だし 醤油・本みりん・中華だし 中華だし・醤油・塩	牛乳 ミルクラスク	▲牛乳 ▲食パン ▲バター ▲スキムミルク 砂糖
2	金	鬼のドライカレー 水菜とキャベツのサラダ スープ フルーツ(パイン缶)	牛ひき肉・大豆たんぱく	玉ねぎ・人参・ピーマン・レーズン・赤パプリカ 水菜・キャベツ・ブロッコリー 白菜・わかめ・緑豆もやし パイン(缶詰)	米(国産)・油 砂糖	ウスターソース・▲ハーモントカレー 醤油・酢・本みりん コンソメ	牛乳 さつま芋の あめがらめ	▲牛乳 さつま芋 大豆・しらす干し 白ごま・油 砂糖・醤油・酢
3	土	ツナマヨ恵方巻 ちくわのカレー風味焼 具だくさん味噌汁	ツナフレーク ちくわ 油揚げ・赤みそ	焼きのり・きゅうり 大根・人参・玉ねぎ・緑豆もやし・ごぼう・青ねぎ	米(国産)・マヨドレ 油・でん粉	塩・カレー粉・コンソメ だし	牛乳 ビスコ	▲牛乳 ▲ビスコ
5	月	スペイン風オムレツ おかかサラダ 細切昆布の煮物 ごはん 味噌汁	●卵・▲牛乳・▲粉チーズ・●/▲ハム かつお節 油揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ さやいんげん・キャベツ・カリフラワー 細切昆布・人参 小松菜・えのきたけ	じゃが芋・油 油・砂糖 油・砂糖 米(国産) 巻麩	塩・コンソメ・ケチャップ 醤油・酢 だし・醤油・本みりん だし	牛乳 きなこパン	▲牛乳 ▲ロールパン 油・きなこ 砂糖・塩
6	火	焼豚チャーハン ナムル はるさめスープ フルーツ(パイン)	焼豚	玉ねぎ・人参・チンゲン菜 きゅうり・緑豆もやし・赤パプリカ・にんにく 干しいたけ・ニラ パイン(缶詰)	米(国産)・油 白ごま・砂糖・調合ごま油 緑豆春雨	中華だし・塩・醤油 醤油・塩 中華だし・醤油・塩	牛乳 かぼちゃ団子の みたらしあん	▲牛乳 白玉粉 かぼちゃ・上新粉 砂糖・醤油 片栗粉
7	水	赤魚の中華みそ煮 じゃが芋のマヨ焼 いんげんの塩昆布和え 麦入りごはん 中華スープ	赤魚・テンメンジャン	しょうが さやいんげん・緑豆もやし・人参・塩昆布 大根・えのきたけ・青ねぎ	砂糖・でん粉 じゃが芋・マヨドレ・油 米(国産)・押麦	醤油・本みりん・料理酒 中華だし・醤油・塩	牛乳 みかん蒸しパン	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー 油・▲牛乳 みかん(缶詰)
8	木	醤油ラーメン さつま芋のバター焼 厚揚げと白菜の煮浸し	豚肉・さつま揚げ 生揚げ	キャベツ・玉ねぎ・人参・青ねぎ 白菜・さやえんどう	焼きそば用麺・油・調合ごま油 さつま芋・▲マーガリン 砂糖	醤油・中華だし・塩・オイスターソース 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
★	9	★ポテトコロッケ ★花野菜サラダ ★ウインナーと野菜のソテー ★ごはん ★スープ ★オレンジかん	牛豚ひき肉 ウインナー	玉ねぎ・人参 カリフラワー・ブロッコリー・人参・レモン果汁 緑豆もやし・ピーマン・赤パプリカ ほうれん草・ヤングコーン 寒天・オレンジジュース	油・じゃが芋・小麦粉・パン粉 砂糖・オリーブ油 油 米(国産) じゃが芋 砂糖	塩 酢・塩・醤油 コンソメ コンソメ	飲むヨーグルト お誕生日ケーキ	▲ジョア 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー いちごジャム・●卵 ▲牛乳・▲マーガリン ▲ホイップクリーム
10	土	三色丼 しらすと 小松菜のおおさけ和え 味噌汁	豚ひき肉 しらす 豆腐・赤みそ・白みそ	コーン・さやいんげん 小松菜・緑豆もやし・人参・おおさけのり 大根・まいたけ	米(国産)・砂糖・油	醤油・本みりん・塩・だし 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 ビスケット	▲牛乳 アスバラガス ビスケット
13	火	チーズハンバーグ ほうれん草サラダ 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁	牛豚ひき肉・豆腐・▲ミックスチーズ 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ドライパセリ ほうれん草・緑豆もやし・コーン・人参 グリーンピース 白菜・まいたけ	油・パン粉 油・砂糖 黒ごんにやく・砂糖 米(国産) 巻麩	塩 醤油・酢 だし・醤油・本みりん だし	牛乳 ミックス焼	▲牛乳 お好み焼粉・●卵 さつま揚げ・青葱・キャベツ・人参 油・お好み焼きソース 花かつお
14	水	アジの磯辺揚げ きんぴらごぼう 小松菜の納豆和え ごはん 味噌汁	あじ 納豆 赤みそ・白みそ	あおさのり ごぼう・ピーマン 小松菜・人参 大根・緑豆もやし・水菜	小麦粉・▲天ぷら粉・油 つきごんにやく・油・砂糖・白ごま 米(国産)	塩 醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし	牛乳 ハートのクッキー	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー ▲牛乳・▲バター いちごジャム

＜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歳児は屋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	20.0g
脂質	19.4g
カルシウム	255mg

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	卵とじうどん さつま芋の甘煮 フルーツ（バナナ）	ちくわ・●卵	白菜・人参・小松菜・だし昆布 バナナ	うどん さつま芋・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩	牛乳 焼肉おにぎり	▲牛乳 米（国産）・牛肉 玉葱・人参・にんにく・ごま油・砂糖 醤油・みりん・酒
16	金	白身魚の甘辛煮 ジャーマンポテト 野菜サラダ ごはん 味噌汁	ホキ ●/▲ベーコン 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが 白菜・人参・コーン・レモン果汁 ほうれん草・わかめ	でん粉・砂糖 じゃが芋・油・▲マーガリン 砂糖・オリーブ油 米（国産）	だし・醤油・本みりん・料理酒 塩 酢・塩・醤油 だし	牛乳 野菜パンケーキ	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー 油・野菜ジュース
17	土	和風あんかけ丼 大根のツナマヨ和え 味噌汁	豚肉 ツナフレーク 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・しめじ・チンゲン菜 大根・水菜 青ねぎ	米（国産）・油・砂糖・でん粉 じゃが芋	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・マヨドレ だし	牛乳 せんべい	▲牛乳 ぼたぼた焼
19	月	油淋鶏（クーリンチー） ほうれん草と 白菜のツナ和え がんもの煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 ツナフレーク がんとどき 赤みそ・白みそ	青ねぎ ほうれん草・白菜 人参 大根・わかめ	でん粉・油・砂糖 黒こんにゃく・砂糖 米（国産） おつゆ麩	料理酒・醤油・酢 醤油・本みりん・だし だし・醤油・料理酒 だし	牛乳 いりこフルーツ	▲牛乳 食べるいりこ バナナ
20	火	豆腐チャンプルー 切干大根の煮物 ごはん 中華スープ フルーツ（りんご）	豚肉・豆腐・●卵 ちくわ	玉ねぎ・緑豆ややし・ピーマン・黄パプリカ・しょうが 切干大根・人参・グリーンピース キャベツ・チンゲン菜・コーン りんご	油・砂糖・調合ごま油 油・砂糖 米（国産）	醤油・中華だし・料理酒・塩 だし・醤油・料理酒 中華だし・醤油・塩	牛乳 五平餅	▲牛乳 米（国産）・片栗粉 赤みそ・砂糖
21	水	サバの漬け焼 ブロッコリーと えのきのごま和え レバーのケチャップ風味 麦入りごはん 味噌汁	さば 鶏レバー煮込み 赤みそ・白みそ	ブロッコリー・人参・えのきたけ わかめ・小松菜・白菜	砂糖・油 白ごま でん粉・油・砂糖 米（国産）・押麦	醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし 本みりん・醤油・ケチャップ だし	牛乳 パイナップル ケーキ	▲牛乳 ホットケーキ ミックス 砂糖・▲マーガリン ●卵・▲牛乳 パイン（缶詰）
22	木	ハヤシライス ころころサラダ フルーツ（みかん缶）	牛肉 大豆・●/▲かに風味かまぼこ	玉ねぎ・人参・しめじ コーン みかん（缶詰）	米（国産）・油 じゃが芋・マヨドレ	ハヤシフレーク・ケチャップ	牛乳 お麩の シュガースナック	▲牛乳 おつゆ麩 砂糖・油
24	土	焼きそば スープ フルーツ（黄桃）	豚肉・かつお節 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・もやし・人参・ピーマン わかめ・さやいんげん 黄桃（缶詰）	焼きそば用麺・油	焼きそばソース・中濃ソース コンソメ	牛乳 せんべい	▲牛乳 星たべよ
26	月	牛肉と野菜の甘辛炒め さつま芋サラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（りんご）	牛肉 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・ごぼう・しめじ・小松菜 きゅうり・黄パプリカ 白菜・わかめ・青ねぎ りんご	油・砂糖 さつま芋・マヨドレ 米（国産）	醤油・本みりん・料理酒 塩 だし	牛乳 ツナ高野 ナゲット	▲牛乳 高野豆腐 ツナフレーク 塩・ケチャップ 小麦粉・油
27	火	世界の料理（イギリス） フィッシュ・ アンド・チップス キャベツのサラダ ロールパン スープ	ホキ 豆腐	玉ねぎ・きゅうり キャベツ・きゅうり・人参 ほうれん草・玉ねぎ	小麦粉・油・ポテトフ ライ・マヨドレ・砂糖 砂糖・オリーブ油 ▲ロールパン	塩・ベーキングパウ ダー・酢 酢・塩 コンソメ	牛乳 アップル マフィン	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー 油・▲牛乳 りんご（缶詰）
28	水	タンドリーチキン ツナスパゲティ カリフラワーサラダ 麦入りごはん スープ	鶏肉・▲ヨーグルト ツナフレーク	にんにく・しょうが 玉ねぎ カリフラワー・人参・水菜 緑豆もやし・えのきたけ・ブロッコリー	油 スパゲティ・油 砂糖・オリーブ油 米（国産）・押麦	塩・カレー粉・ケチャップ コンソメ 酢・塩 コンソメ	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
29	木	サワラの旨煮 揚げかぼちゃ 切干大根の中華和え ごはん 味噌汁	さわら 赤みそ・白みそ	しょうが かぼちゃ 切干大根・人参・さやいんげん 白菜・チンゲン菜	砂糖 油 砂糖・調合ごま油 米（国産） おつゆ麩	ウスターソース・醤油・料理酒 塩 醤油 だし	牛乳 メロンパン風 トースト	▲牛乳 ▲食パン ▲バター・●卵 砂糖・小麦粉