

# 2024年4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	月	鶏肉の唐揚げ ほうれん草とえのきのお浸し 煮豆 ごはん すまし汁	鶏肉 大豆	しょうが ほうれん草・緑豆もやし・えのきだけ 干しいだけ 玉ねぎ・わかめ	小麦粉・でん粉・油 砂糖 米(国産) 巻藪	醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・塩	牛乳 もちもち マフィン	▲牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆腐
2	火	サバの旨煮 アスパラガスサラダ にんじんきんぴら ごはん 味噌汁	さば 赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・グリーンアスパラ・コーン 人参 小松菜・えのきだけ	砂糖 油・砂糖 つきごんにやく・油・砂糖 米(国産) じゃが芋	ウスターソース・醤油・料理酒 醤油・酢 だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	牛乳 野菜パンケーキ	▲牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・野菜ジュース・油
3	水	麻婆豆腐 白菜のあおさし 麦入りごはん 中華スープ フルーツ(オレンジ)	豆腐・豚ひき肉・大豆たんぱく・赤みそ ちくわ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・干しいだけ 白菜・人参・あおさのり コーン・チンゲン菜・キャベツ オレンジ	油・砂糖・でん粉 白ごま 米(国産)・押麦	醤油・料理酒・中華だし 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩	牛乳 きなこドーナツ	▲牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆腐・油・きな粉
4	木	ほうとう風うどん ウイナー入り野菜炒め フルーツ(バナナ)	豚肉・赤みそ ウイナー	かぼちゃ・大根・青ねぎ・だし昆布 玉ねぎ・人参・ブロッコリー・しめじ バナナ	うどん 油・砂糖	だし・醤油・料理酒 醤油・料理酒	牛乳 おかかおにぎり	▲牛乳 米(国産)・花かつお・醤油
5	金	カレーライス キャベツのサラダ フルーツ(パイ)	牛肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー・コーン・赤パプリカ パイ(缶詰)	米(国産)・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	▲カレールー 酢・塩	牛乳 オレンジゼリー	▲牛乳 オレンジゼリーの素
6	土	焼き鳥丼 ブロッコリーの中華和え 味噌汁	鶏肉 ちくわ 生揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが・キャベツ ブロッコリー・人参 緑豆もやし・青ねぎ	米(国産)・油・砂糖・でん粉・白ごま 調合ごま油	醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・中華だし だし	牛乳 ビスコ	▲牛乳 ▲ビスコ
8	月	豚肉のチャブチエ 高野豆腐の煮物 はっさくときゅうりの酢の物 ごはん 味噌汁	豚肉 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・緑豆もやし・ピーマン・赤パプリカ 人参・さやいんげん はっさく・わかめ・きゅうり・人参 白菜・青ねぎ	緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・調合ごま油 砂糖 砂糖 米(国産) おつゆ藪	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 塩・酢・醤油 だし	牛乳 大学芋	▲牛乳 さつま芋・油・砂糖・黒ごま
9	火	ポークハヤシ しらすと大根のサラダ フルーツ(黄桃)	豚肉 しらす	玉ねぎ・人参・しめじ 大根・ブロッコリー 黄桃(缶詰)	米(国産)・押麦・油 油・砂糖	ハヤシフレーク・ケチャップ 醤油・酢	牛乳 パイかん	▲牛乳 寒天・砂糖・おろしパイ
10	水	白身魚のマヨネーズ焼 チンゲン菜とキャベツの塩昆布和え かぼちゃの天ぷら ごはん すまし汁	ホキ 豆腐	チンゲン菜・キャベツ・人参・塩昆布 かぼちゃ えのきだけ・青ねぎ	小麦粉・油・マヨドレ 小麦粉・油 米(国産)	塩 塩 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
11	木	オープンオムレツ ほうれん草とコーンのサラダ ごはん スープ フルーツ(パイ)	●卵・▲牛乳・●/▲ベーコン	玉ねぎ・人参・ピーマン ほうれん草・コーン・緑豆もやし カリフラワー・キャベツ・まいだけ パイ(缶詰)	油 油・砂糖 米(国産)	塩・コンソメ・ケチャップ 醤油・酢 コンソメ	牛乳 ミックス焼	▲牛乳 お好み焼粉・ベーキングパウダー・ちくわ・青葱・キャベツ・人参・油・お好み焼きソース・青さのり・花かつお
12	金	鶏肉の塩こうじ揚げ もやしと小松菜のお浸し さつま芋の甘煮 ごはん 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	にんにく・しょうが 緑豆もやし・小松菜・人参 玉ねぎ・えのきだけ	小麦粉・でん粉・油 さつま芋・砂糖 米(国産) おつゆ藪	塩こうじ 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 イースタークッキー	▲牛乳 小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・▲牛乳・▲無塩バター・抹茶
13	土	けんちんうどん 平天ときゅうりの和え物 フルーツ(オレンジ)	鶏肉・生揚げ さつま揚げ	大根・ごぼう・人参・青ねぎ・だし昆布 きゅうり・キャベツ オレンジ	うどん	だし・醤油・本みりん・塩 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

<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	566Kcal
蛋白質	19.5g
脂質	17.5g
カルシウム	248mg

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			
15	月	八宝菜 焼かぼちゃ ごはん 味噌汁 フルーツ（黄桃）	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	白菜・玉ねぎ・人参・たけのこ・干しいたけ・チンゲン菜 かぼちゃ わかめ 黄桃（缶詰）	油・でん粉 油 米（国産） 巻麩	中華だし・醤油・塩 塩 だし	牛乳 ホットケーキ	▲牛乳 小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・油・▲牛乳・ハニーメープルシロップ
16	火	アジの竜田揚げ キャベツのサラダ ビーフンソテー ごはん すまし汁	あじ	しょうが キャベツ・人参・グリーンアスパラ 赤パプリカ・玉ねぎ・ニラ 大根・ほうれん草・えのきたけ	砂糖・でん粉・油 油・砂糖 ビーフン・油 米（国産）	醤油・料理酒 醤油・酢 中華だし・塩 だし・醤油・塩	牛乳 ぶどうゼリー	▲牛乳 ぶどうゼリーの素
17	水	牛ひき肉と豆腐の煮物 ブロッコリーと もやしのおかか和え 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（みかん缶）	牛ひき肉・豆腐 かつお節 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・緑豆もやし かぼちゃ・わかめ・青ねぎ みかん（缶詰）	つきごんにやく・油・砂糖 米（国産）・押麦	だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 シュガートースト	▲牛乳 ▲食パン・▲無塩マーガリン・砂糖
18	木	豚肉と野菜の五目炒め ツナとブロッコリーのサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（黄桃）	豚肉 ツナフレーク 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ニラ・緑豆もやし・しめじ コーン・ブロッコリー わかめ 黄桃（缶詰）	油・砂糖 マヨドレ 米（国産） じゃが芋	醤油・本みりん・料理酒 塩 だし	牛乳 五平餅	▲牛乳 米（国産）・片栗粉・赤みそ・砂糖
19	金	焼きそば ひじきとさつま芋の煮物 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	豚肉 生揚げ 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜 ひじき・さやいんげん 白菜・わかめ・青ねぎ オレンジ	焼きそば用麺・油 さつま芋・砂糖	中濃ソース・とんかつソース・醤油 だし・醤油・料理酒 だし	牛乳 そぼろおにぎり	▲牛乳 米（国産）・鶏ミンチ・油・醤油・砂糖・みりん・コーン・塩
20	土	ツナチャーハン 中華サラダ 中華スープ	ツナフレーク	玉ねぎ・ピーマン 大根・キャベツ・人参 緑豆もやし・コーン・小松菜	米（国産）・油 砂糖・調合ごま油	中華だし・塩・醤油 醤油・酢・本みりん 中華だし・醤油・塩	牛乳 ビスケット	▲牛乳 アスバラガスビスケット
22	月	ハンバーグ ブロッコリーのごま和え 高野豆腐と昆布の煮物 ごはん 味噌汁	牛豚ひき肉・豆腐 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ ブロッコリー・キャベツ 細切昆布・人参 かぼちゃ・チンゲン菜	油・パン粉 白ごま 砂糖 米（国産） おつゆ麩	塩・ケチャップ・ウスターソース 醤油・本みりん・だし だし・醤油・本みりん だし	牛乳 コーンフレーク クッキー	▲牛乳 小麦粉・片栗粉・ベーキングパウダー・砂糖・▲牛乳・油・▲シスコーン
★	23	ウインナーピラフ ツナサラダ コーンクリームスープ フルーツ（いちご）	ポークウインナー ツナフレーク ▲牛乳	人参・玉ねぎ・ピーマン ブロッコリー・人参 コーン いちご	米（国産）・油 砂糖・調合ごま油	コンソメ・塩 醤油・酢・本みりん ▲コーンクリームスープの素	飲むヨーグルト お誕生日ケーキ	▲ショア 小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・オリブ油・豆腐・黄桃缶・▲ホイップクリーム
24	水	豚骨ラーメン さつま芋のバター焼 きんぴらごぼう	豚肉 さつま揚げ	玉ねぎ・緑豆もやし・赤パプリカ・しめじ・ニラ ごぼう・人参	ラーメン・油 さつま芋・▲マーガリン 白ごま・油・砂糖	醤油・中華だし・塩・豚骨ラーメンスープ だし・醤油・本みりん・料理酒	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・レーズン
25	木	チキンカツ 粉ふき芋 ひじき入りナムル ごはん 味噌汁	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	あおさのり 切干大根・ほうれん草・人参・ひじき・にんにく 白菜・まいだけ	小麦粉・パン粉・油 じゃが芋 砂糖・調合ごま油 米（国産）	塩・中濃ソース 塩 醤油・塩 だし	牛乳 いりごとフルーツ	▲牛乳 食べるいりごと・バナナ
26	金	幼児お弁当日 白身魚の甘辛焼 いんげんのそぼろ炒め 小松菜と白菜のお浸し ごはん 味噌汁	ホキ 鶏ひき肉 赤みそ・白みそ	さやいんげん・人参・玉ねぎ 小松菜・白菜 かぼちゃ・大根・青ねぎ	砂糖・油 油・砂糖 米（国産）	醤油・料理酒 醤油・本みりん・料理酒・だし 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 ちんすこう	▲牛乳 小麦粉・砂糖・塩・油
27	土	三色丼 揚げと白菜の煮浸し 味噌汁	鶏ひき肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	コーン・小松菜 白菜・人参 緑豆もやし・えのきたけ・青ねぎ	米（国産）・砂糖・油 砂糖	醤油・本みりん・塩・だし 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 せんべい	▲牛乳 皇たべよ
30	火	豚肉と根菜の煮物 うす揚げと ブロッコリーのお浸し ごはん 味噌汁 フルーツ（パイナップル）	豚肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	ごぼう・人参・れんこん・グリーンピース ブロッコリー チンゲン菜・玉ねぎ・わかめ パイナップル（缶詰）	黒ごんにやく・砂糖 米（国産）	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 お麩の シュガースナック	▲牛乳 おつゆ麩・砂糖・油