

# 2024年5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	水	サワラの塩焼 切干大根のハリハリ和え ひじき豆 ごはん 味噌汁	さわら  大豆  赤みそ・白みそ	切干大根・きゅうり・赤パプリカ ひじき・人参 ほうれん草・玉ねぎ	油 調合ごま油・白ごま つきごんにやく・砂糖 米(国産) じゃが芋	塩 醤油・酢・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 黒糖ドーナツ きなこがけ	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー・黒砂糖・▲牛乳・油・きなこ・塩
2	木	ケチャップライス こいのぼりハンバーグ マカロニサラダ すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ポークウインナー 牛豚ひき肉・豆腐・ちくわ	人参・玉ねぎ・ピーマン 玉ねぎ 人参・きゅうり・コーン たけのこ・わかめ オレンジ	米(国産)・油・▲バター 油・パン粉 マカロニ・油・マヨドレ	ケチャップ・コンソメ・塩 塩・ケチャップ だし・醤油・塩	牛乳 かぶとの ポテト春巻き	▲牛乳 豚ミンチ・玉葱・油・塩・じゃが芋・春巻きの皮
7	火	ひき肉と豆腐の煮物 焼じゃが ちくわとほうれん草のごま和え ごはん 味噌汁	牛豚ひき肉・豆腐  ちくわ  油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 ほうれん草・キャベツ・人参 わかめ	つきごんにやく・油・砂糖 じゃが芋・油 白ごま 米(国産) おつゆ麩	だし・醤油・本みりん・料理酒 塩 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 クッキー	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー・▲牛乳・▲無塩マーガリン
8	水	カレーライス しらすと野菜のサラダ フルーツ(黄桃缶)	牛肉 しらす	玉ねぎ・人参 赤パプリカ・キャベツ 黄桃(缶詰)	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖・油	▲カレールー 酢・醤油	牛乳 フルーツ ミルクかん	▲牛乳 寒天・砂糖・▲牛乳・パイ 缶
9	木	白身魚の竜田揚げ いんげんともやしゆかり和え こんぶ豆 ごはん かき玉味噌汁	ホキ  大豆  ●卵・赤みそ・白みそ	しょうが さやいんげん・緑豆もやし 細切昆布・人参 小松菜・えのきたけ	砂糖・でん粉・油  砂糖 米(国産)	醤油・料理酒 ゆかり だし・醤油・本みりん だし	牛乳 お麩の シュガースナック	▲牛乳 おつゆ麩・砂糖 糖・油
10	金	鶏肉の甘酢炒め 蒸さつま芋 ころころサラダ ごはん スープ	鶏肉  ころころ スープ	人参・玉ねぎ・ピーマン  コーン・きゅうり・人参 緑豆もやし・しめじ・青ねぎ	油・砂糖・でん粉 さつま芋 マヨドレ 米(国産)	塩・酢・醤油・ケチャップ・鶏がらスープ コンソメ	牛乳 メロンパン風 トースト	▲牛乳 ▲食パン・▲無塩マーガリン・●卵・砂糖・小麦粉
11	土	のっぺうどん 平天入り野菜炒め 味噌かぼちゃ	豚肉 さつま揚げ 赤みそ	大根・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布 玉ねぎ・人参・ほうれん草 かぼちゃ	うどん・でん粉 油・砂糖 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・料理酒 本みりん	牛乳 ビスコ	▲牛乳 ▲ビスコ
13	月	干草焼 ブロックリーサラダ がんもの煮物 ごはん 味噌汁	●卵・ツナフレーク  がんもどき  赤みそ・白みそ	人参・干しいたけ・さやえんどう ブロックリー・キャベツ・人参 緑豆もやし・わかめ	砂糖・油 オリーブ油・砂糖 黒ごんにやく・砂糖 米(国産) 巻麩	醤油・本みりん・だし 酢・醤油 だし・醤油・料理酒 だし	牛乳 いちごゼリー	▲牛乳 いちごゼリーの素
14	火	鶏肉の唐揚げ じゃが芋の旨煮 キャベツのごま和え ごはん 味噌汁	鶏肉  キャベツ  赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・チンゲン菜・人参 大根・まいたけ・青ねぎ	小麦粉・でん粉・油 じゃが芋・砂糖 白ごま 米(国産)	醤油・料理酒 だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 りんご蒸しパン	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー・りんごジュース・油・りんご
15	水	白身魚のパン粉焼 マカロニソテー ウインナーピーズ ごはん スープ	ホキ  ウインナー・大豆  赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン  キャベツ・コーン・えのきたけ	マヨドレ・パン粉・油 マカロニ・油 米(国産)	塩・ウスターソース コンソメ コンソメ・ケチャップ コンソメ	牛乳 ごまちゃんすこう	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ごま・油・塩
16	木	豚肉と筍の甘辛炒め ひじきと高野豆腐の煮物 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	豚肉 凍り豆腐  赤みそ・白みそ	たけのこ・玉ねぎ・黄パプリカ・キャベツ・ニラ ひじき・人参・さやいんげん わかめ・チンゲン菜 オレンジ	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 米(国産)・押麦 じゃが芋	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	牛乳 あずきスコーン	▲牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・塩・▲無塩マーガリン・●卵・▲ヨーグルト・ゆであずき
17	金	そぼろ醤油ラーメン かぼちゃの旨煮 平天和胡瓜のサラダ フルーツ(パイナップル)	牛ひき肉  さつま揚げ	玉ねぎ・人参・キャベツ・小松菜 かぼちゃ きゅうり・大根 パイナップル	ラーメン・油・調合ごま油 砂糖 油・砂糖	醤油・中華だし・塩・オイスターソース 酢・醤油	牛乳 昆布おにぎり	▲牛乳 米(国産)・塩昆布

＜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	572Kcal
蛋白質	20.8g
脂質	19.5g
カルシウム	247mg

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			
18 土	とり三色丼 ブロッコリーと もやしのあおさ 味噌汁	鶏肉  豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さいいんげん 緑豆もやし・ブロッコリー・あおさのり えのきだけ・ほうれん草	米(国産)・砂糖・油  白ごま	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 星たべよ
20 月	鶏肉の和風マヨネーズ焼 じゃが芋のバター焼 切干大根サラダ ごはん 味噌汁	鶏肉  赤みそ・白みそ	切干大根・人参・きゅうり  チンゲン菜・しめじ	マヨドレ・油 じゃが芋・▲マーガリン 砂糖・調合ごま油 米(国産) おつゆ麩	本みりん・料理酒・醤油  醤油・酢・本みりん だし	牛乳 もちもち 豆腐マフィン	▲牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆腐・油
21 火	白身魚のカレー風味揚げ 細切昆布の煮物 胡瓜の納豆和え ごはん 味噌汁	ホキ  納豆  赤みそ・白みそ	細切昆布・人参・れんこん・グリーンピース  きゅうり・キャベツ  かぼちゃ・緑豆もやし・青ねぎ	小麦粉・油  油・砂糖  米(国産)	塩・カレーパウダー・▲デミグラスソース・クチャップ・コンソメ  だし・醤油・料理酒 醤油 だし	牛乳 ツナコーン ロールパン	▲牛乳 ▲ドックパン・ツナフレーク・コーン・玉葱・マヨドレ
22 水	麻婆丼 ツナサラダ 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  ツナフレーク	しょうが・にんにく・玉ねぎ きゅうり・緑豆もやし・人参 わかめ・コーン・チンゲン菜 オレンジ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖・油	醤油・料理酒・中華だし・塩 酢・醤油 中華だし・醤油・塩	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・油
23 木	サバのごま醤油煮 もやしと小松菜のお浸し ベーコンとブロッコリーのソテー 麦入りごはん 味噌汁	さば  ●/▲ベーコン  赤みそ・白みそ	しょうが 緑豆もやし・小松菜 ブロッコリー・人参  大根・わかめ・玉ねぎ	砂糖・白ごま  油  米(国産)・押麦	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし コンソメ だし	牛乳 いりごと フルーツ	▲牛乳 食べるいこ バナナ
24 金	幼児お弁当 マーマレードチキン マカロニソテー 大根のサラダ ごはん スープ	鶏肉	玉ねぎ・ピーマン 大根・コーン・人参  キャベツ・エリンギ・さいいんげん	小麦粉・油・マーマレード・砂糖 マカロニ・油 油・砂糖 米(国産)	塩・醤油・本みりん コンソメ・ケチャップ 酢・醤油 コンソメ	牛乳 野菜のさくさく チーズスティック	▲牛乳 小麦粉・でん粉・パセリ・人参・▲粉チーズ・塩・油
25 土	豚肉と厚揚げの味噌うどん 平天ともやしのお浸し フルーツ(みかん缶)	豚肉・生揚げ・赤みそ・白みそ さつま揚げ	白菜・人参・青ねぎ・だし昆布 緑豆もやし・チンゲン菜 みかん(缶詰)	うどん	だし・本みりん・醤油 醤油・本みりん・だし	牛乳 ビスケット	▲牛乳 ▲マリービスケット
27 月	ハオユー豆腐 ほうれん草とカニカマの卵とじ ごはん 中華スープ フルーツ(バナナ)	豆腐・豚肉 ●かに風味かまぼこ・●卵	白菜・人参・ピーマン・まいだけ ほうれん草・玉ねぎ  コーン・緑豆もやし・青ねぎ バナナ	油・砂糖・でん粉 砂糖 米(国産)	オイスターソース・醤油・中華だし だし・醤油 中華だし・醤油・塩	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
★ 28 火	フライドチキン ポテトサラダ キャロットピラフ スープ オレンジサワーかん	鶏肉	しょうが・にんにく きゅうり・コーン 人参・ドライパセリ キャベツ・チンゲン菜・えのきだけ 寒天・オレンジジュース	マヨドレ・小麦粉・でん粉・油 じゃが芋・マヨドレ 米(国産)・油・▲マーガリン  ▲カルピス	醤油・料理酒 塩 コンソメ・塩 コンソメ	飲むヨーグルト お誕生日ケーキ	▲ジョア 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・●卵・▲無塩マーガリン・オリーブ油・バイン(缶詰)・▲ホイップクリーム
29 水	白身魚のバターソース かぼちゃの煮物 ベーコンと野菜のソテー ごはん 味噌汁	ホキ  ●/▲ベーコン  赤みそ・白みそ	かぼちゃ 小松菜・人参・玉ねぎ  キャベツ・わかめ	小麦粉・油・▲マーガリン 砂糖 油 米(国産) 巻麩	塩 だし・醤油・料理酒 コンソメ だし	牛乳 きなこパン	▲牛乳 ▲ロールパン・油・きなこ・砂糖・塩
30 木	五目うどん ちくわの天ぷら ブロッコリーのサラダ フルーツ(バナナ)	豚肉・油揚げ ちくわ	玉ねぎ・人参・大根・青ねぎ・だし昆布  ブロッコリー・人参・コーン・レモン果汁 バナナ	うどん 小麦粉・油 砂糖・オリーブ油	だし・醤油・本みりん・塩  酢・塩・醤油	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・人参・塩
31 金	世界の料理(フランス) チキンフリカッセ グリーンサラダ ロールパン ジュリエンスープ フルーツ(黄桃)	鶏肉・▲牛乳	玉ねぎ・しめじ キャベツ・きゅうり  大根・人参・ピーマン 黄桃(缶詰)	小麦粉・油・▲マーガリン 砂糖・オリーブ油 ▲ロールパン	塩・白ワイン・コンソメ 酢・塩 コンソメ	牛乳 マドレーヌ	▲牛乳 小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・●卵・▲バター