

# 2024年6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◇ 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			
1	土	中華丼 しらすともやしのご酢和え 中華スープ	豚肉 しらす 豆腐	白菜・玉ねぎ・人参・生しいたけ・きぬさや きゅうり・緑豆もやし・赤パプリカ カリフラワー・チンゲン菜	米(国産)・油・でん粉 砂糖	中華だし・醤油・塩 酢・醤油 中華だし・醤油・塩	牛乳 せんべい	▲牛乳 ぼたぼた焼
3	月	フリッタータ (イタリアンオムレツ) サラダブロッコリー 切干大根とこんにゃくの炒め物 ごはん スープ	●卵・▲牛乳・●▲ベーコン・▲ミックスチーズ	玉ねぎ・しめじ ブロッコリー 切干大根・人参 ほうれん草・コーン・わかめ	油 マヨドレ つきこんにゃく・調合ごま油・砂糖 米(国産)	塩・コンソメ 塩 醤油・本みりん・料理酒 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・粉糖
4	火	アジの煮付け ジャーマン風ポテト 白菜のごま和え ごはん 味噌汁	あじ ウィンナー 赤みそ・白みそ	しょうが 白菜・きゅうり・人参 小松菜・緑豆もやし	砂糖 じゃが芋・油 白ごま 米(国産) おつゆ麩	醤油・料理酒・だし コンソメ・塩 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 ちんすこう	▲牛乳 小麦粉・砂糖 油・塩
5	水	ドライカレー ブロッコリーのツナ和え フルーツ(オレンジ)	鶏ひき肉・鶏レバー煮込み・大豆 ツナフレーク	玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが・にんにく ブロッコリー・キャベツ・人参 オレンジ	米(国産)・押麦・油	カレー粉・コンソメ・ケチャップ・ウスターソース・塩 醤油・本みりん・だし	牛乳 かりんとう	▲牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油・黒砂糖
6	木	家常豆腐 (厚揚げと野菜の中華炒め) さつまいものバター焼 ごはん 汁ピーファン フルーツ(パイナップル)	豚肉・生揚げ・テンメンジャン・赤みそ	人参・玉ねぎ・まいたけ・チンゲン菜・にんにく ニラ・大根 パイナップル(缶詰)	油・砂糖・でん粉 さつまいも・▲マーガリン 米(国産) ピーファン	醤油・料理酒・中華だし 中華だし・醤油・塩	牛乳 スクランブル エッグサンド	▲牛乳 食パン・●卵・キャベツ・塩・マヨドレ
7	金	フィッシュフライ 粉ふき芋 野菜サラダ ごはん 味噌汁	赤魚	パセリ きゅうり・キャベツ・コーン・レモン果汁 なす・わかめ・玉ねぎ	小麦粉・パン粉・油 じゃが芋 砂糖・オリーブ油 米(国産)	塩 塩 酢・塩・醤油 だし	牛乳 あじさいかん	▲牛乳 寒天・砂糖・クレープ ジュース・りんごジュース
8	土	鶏あんかけうどん ほうれん草とえのきのゆかり和え 高野豆腐の煮物	鶏肉 凍り豆腐	玉ねぎ・人参・オクラ・だし昆布 ほうれん草・緑豆もやし・えのきたけ さやいんげん	うどん・でん粉 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 ゆかり だし・醤油・料理酒	牛乳 コーンフレーク	▲牛乳 シスコーン
10	月	照焼ハンバーグ 人参のスープ煮 さつまいもとアスパラのサラダ ごはん 味噌汁	牛豚ひき肉・豆腐 さつまいも 赤みそ・白みそ	玉ねぎ 人参 アスパラ・大根 わかめ・青ねぎ	油・パン粉・砂糖・でん粉 油・砂糖 米(国産) 巻麩	塩・醤油・本みりん・料理酒 コンソメ 酢・醤油 だし	牛乳 黒糖 アガラサー	▲牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー・黒砂糖・油
11	火	鶏肉のご酢炒め 胡瓜とキャベツのしらす和え ごはん たまごスープ フルーツ(バナナ)	鶏肉 しらす ●卵	しめじ・玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり・キャベツ チンゲン菜・緑豆もやし バナナ	油・砂糖・でん粉 米(国産)	酢・醤油・ケチャップ・中華だし 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩	牛乳 大学芋	▲牛乳 さつまいも・油・砂糖・黒ごま
12	水	サバの旨煮 かぼちゃのバター焼 オクラと納豆のネバネバ和え ごはん 味噌汁	さば 納豆 赤みそ・白みそ	しょうが かぼちゃ オクラ・人参 白菜・玉ねぎ・小松菜	砂糖 ▲マーガリン 米(国産)	ウスターソース・醤油・料理酒 醤油 だし	牛乳 お好み焼き	▲牛乳 お好み焼き粉・●卵・豚肉・キャベツ・人参・油・お好み焼きソース・青さのり・花かつお
13	木	鶏肉のハニージンジャーソース ツナとひじきのサラダ 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(黄桃)	鶏肉 ツナフレーク 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが・レモン果汁 ひじき・ほうれん草 大根・えのきたけ 黄桃(缶詰)	油・はちみつ・でん粉 砂糖・マヨドレ 米(国産)・押麦	塩・醤油 だし・醤油・本みりん だし	牛乳 ごまビスコッティ	▲牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・●卵・オリーブ油・白ごま
14	金	味噌ラーメン さつまいものころころサラダ フルーツ(オレンジ)	豚肉・赤みそ	玉ねぎ・緑豆もやし・コーン・青ねぎ・にんにく・しょうが きゅうり・人参 オレンジ	ラーメン・油・調合ごま油 さつまいも・マヨドレ	醤油・中華だし・塩	牛乳 ゆかりおにぎり	▲牛乳 米(国産)・ゆかり

＜注意事項＞

- アレルギーについて
  - ①卵を含む食品に●印を、乳を含む食品に▲印をつけています。
  - ②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。
- 3) 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	559Kcal
蛋白質	19.8
脂質	18.2g
カルシウム	240mg

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	土	高野豆腐のそぼろ丼 ちくわと野菜のサラダ 味噌汁	凍り豆腐・牛蒡ひき肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・きぬさや きゅうり・赤パプリカ・キャベツ 白菜・しめじ・小松菜	米(国産)・油・砂糖・でん粉 油・砂糖	醤油・料理酒・だし 酢・醤油 だし	牛乳 せんべい	▲牛乳 星たべよ
17	月	鶏肉の唐揚げ 焼かぼちゃ しらすと胡瓜のサラダ ごはん すまし汁	鶏肉 しらす	しょうが かぼちゃ きゅうり・キャベツ・人参 ほうれん草・えのきだけ	小麦粉・でん粉・油 油 砂糖・油 米(国産) おつゆ麩	醤油・料理酒 塩 酢・醤油 だし・醤油・塩	牛乳 フルーツ ヨーグルト	▲牛乳 みかん(缶詰)・砂糖・ ▲ヨーグルト
18	火	サバのレモン醤油ソース バターコーン ひじき入り野菜炒め ごはん 味噌汁	さば 油揚げ・赤みそ・白みそ	レモン果汁 コーン ひじき・緑豆もやし・人参・ ピーマン 小松菜・玉ねぎ	小麦粉・油・砂糖 ▲マーガリン 油・砂糖 米(国産)	塩・酢・醤油・本みりん 醤油・本みりん・料理酒・だし だし	牛乳 きなこパン	▲牛乳 ▲ロールパ ン・油・きな こ・砂糖・塩
19	水	焼きそば パンプキンサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	豚肉・かつお節 ちくわ	キャベツ・玉ねぎ・人参・チン ゲン菜・緑豆もやし かぼちゃ・グリーンピース カリフラワー・パセリ オレンジ	焼きそば用麺・油 マヨドレ じゃが芋	中濃ソース・とんかつソース・ 中華だし 塩 コンソメ	牛乳 いりごと フルーツ	▲牛乳 食べるいりこ バナナ
20	木	幼児お弁当日 ミートボールの トマトカレー風味 れんこんサラダ ごはん スープ フルーツ(黄桃)	鶏ひき肉・豆腐	玉ねぎ・グリーンピース れんこん・人参・ブロッコリー 大根・わかめ・白菜 黄桃(缶詰)	油・パン粉・砂糖・でん粉 マヨドレ 米(国産)	塩・コンソメ・カレー粉・醬 油・赤ワイン・ケチャップ・ウ スターソース 醤油 コンソメ	牛乳 手作り ハッシュド ポテト	▲牛乳 じゃが芋・で ん粉・塩・コ ンソメ・油・ ケチャップ
21	金	白身魚のゆかり揚げ ベーコンと ブロッコリーのサラダ 煮豆 麦入りごはん 味噌汁	ホキ ●/▲ベーコン 大豆 赤みそ・白みそ	ブロッコリー・玉ねぎ・黄パ プリカ・レモン果汁 ごぼう・人参 大根・なす・えのきだけ	小麦粉・油 砂糖・オリーブ油 砂糖 米(国産)・押麦	塩・ゆかり 酢・塩 だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	牛乳 とうもろこし 蒸しパン	▲牛乳 小麦粉・ベー キングパウ ダー・砂糖・ 油・▲牛乳・ コーン
22	土	焼豚チャーハン 胡瓜ともやしのごま和え 味噌汁	焼豚 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・チンゲン菜 きゅうり・緑豆もやし・人参 青ねぎ	米(国産)・油 白ごま じゃが芋	中華だし・塩・醤油 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 せんべい	▲牛乳 アンパンマン のソフトせん べい
24	月	わかめうどん 揚さつま芋 牛肉と大根の煮物 フルーツ(バナナ)	生揚げ 牛肉	わかめ・青ねぎ・だし昆布 大根・人参・グリーンピース バナナ	うどん さつま芋・油 砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・塩 塩 だし・醤油・料理酒	牛乳 サクおにぎり	▲牛乳 米(国産)・ サク水煮缶・ 料理酒・塩
★	25	火	チキンマリネ マカロニサラダ ロールパン クリームシチュー パインかん	鶏肉 ●/▲ベーコン・▲牛乳	玉ねぎ 赤パプリカ・さやいんげん ほうれん草・人参・玉ねぎ・ コーン 寒天・おろしパイン	小麦粉・油・砂糖・オリーブ油 マカロニ・マヨドレ ▲ロールパン 砂糖	酢・醤油 ▲クリームシチューミックス	飲むヨーグルト パウンドケー キ ▲ジョアマスカット ▲ホットケー キミックス・ ▲マーガリ ン・砂糖・● 卵
26	水	ハヤシライス 小松菜と白菜のサラダ フルーツ(黄桃缶)	豚肉	玉ねぎ・人参・しめじ 小松菜・白菜・赤パプリカ 黄桃(缶詰)	米(国産)・油 油・砂糖	ハヤシフレーク・ケチャップ 醤油・酢	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
27	木	鶏肉の照焼 春雨サラダ ごはん 味噌汁 フルーツ(パイン)	鶏肉 赤みそ・白みそ	きゅうり・人参・わかめ チンゲン菜・玉ねぎ パイン(缶詰)	砂糖・油 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖 米(国産) おつゆ麩	醤油・本みりん 酢・醤油 だし	牛乳 炒めビーフン	▲牛乳 豚ミンチ・玉 葱・人参・ ピーマン・ ビーフン・ 油・中華だ し・塩・醤油
28	金	アジのチーズ焼 キャベツとアスパラのサラダ 昆布イリチー(炒め煮) ごはん スープ	あじ・▲ミックスチーズ	キャベツ・コーン・アスパラ 細切昆布・切干大根・干しいた け・人参・さやいんげん えのきだけ・ブロッコリー・緑 豆もやし	砂糖・油 油・砂糖 つきこんにやく・油・砂糖 米(国産)	醤油・料理酒 醤油・酢 醤油・本みりん・だし コンソメ	牛乳 ミルクラスク	▲牛乳 ▲食パン・▲ 無塩バター・ スキムミル ク・砂糖
29	土	三色丼 平天とキャベツの煮浸し 味噌汁	鶏ひき肉 さつま揚げ 油揚げ・赤みそ・白みそ	人参・コーン・きぬさや キャベツ・オクラ チンゲン菜・玉ねぎ	米(国産)・油・砂糖 砂糖	醤油・本みりん・塩・だし 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 ビスコ	▲牛乳 ▲ビスコ