

# 2024年7月度 みどり野保育園メニュー

★は楽しみメニュー

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月	スパニッシュオムレツ 切干大根サラダ ごはん スープ フルーツ（オレンジ）	●卵・▲牛乳・●▲ベーコン	玉ねぎ 切干大根・きゅうり・人参・黄パプリカ  白菜・わかめ・コーン オレンジ	じゃが芋・油 砂糖・調合ごま油 米（国産）	コンソメ・塩・ケチャップ 醤油・酢・本みりん  コンソメ	牛乳 豆腐ドーナツ	▲牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆腐・油・きなこ
2火	マーメイドチキン もやしとほうれん草の あおさしめ こんにゃくの甘辛煮 ごはん 味噌汁	鶏肉  ちくわ  赤みそ・白みそ	緑豆もやし・ほうれん草・あおさのり 人参  えのきたけ・青ねぎ	小麦粉・油・マーメイド・砂糖 白ごま 黒こんにゃく・油・砂糖 米（国産） 巻麩	塩・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし・醤油・本みりん・料理酒  だし	牛乳 カレードッグ	▲牛乳 ▲ドッグパン・ウインナー・キャベツ・油・塩・ケチャップ
3水	フィッシュフライ 蒸さつま芋 ベーコンとなすの ケチャップ炒め 麦入りごはん 味噌汁	ホキ  ●▲ベーコン  油揚げ・赤みそ・白みそ	なす・玉ねぎ・人参・ピーマン  チンゲン菜・しめじ	小麦粉・パン粉・油 さつま芋 油・砂糖 米（国産）・押麦	塩  ケチャップ・醤油・本みりん・料理酒  だし	牛乳 こまちんすこう	▲牛乳 小麦粉・砂糖・油・こま・塩
4木	豚肉とかぼちゃの煮物 チンゲン菜と えのきのゆかり和え ごはん 味噌汁 フルーツ（黄桃）	豚肉  赤みそ・白みそ	かぼちゃ・玉ねぎ・さやいんげん チンゲン菜・人参・えのきたけ  大根・わかめ 黄桃（缶詰）	砂糖  米（国産） おつゆ麩	だし・醤油・本みりん・料理酒 ゆかり  だし	牛乳 わらびもち	▲牛乳 わらび粉・砂糖・きなこ・塩
5金	七夕ちらし ちくわの磯辺揚げ 天の川にゆうめん	●かに風味かまぼこ・●卵 ちくわ	干しいたけ・人参・絹さや あおさのり オクラ	米（国産）・砂糖・油 小麦粉・油 そうめん	酢・塩・だし・醤油・本みりん  だし・醤油・塩	牛乳 キラキラゼリー	▲牛乳 かんてん・砂糖・おろしパイ
6土	鶏肉と白菜のうどん しらすとブロッコリーのソテー ひじきと高野豆腐の煮物	鶏肉 しらす 凍り豆腐	白菜・人参・青ねぎ・だし昆布 ブロッコリー・緑豆もやし ひじき・グリーンピース	うどん・砂糖 油 油・砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒・塩 コンソメ だし・醤油・料理酒	牛乳 ビスケット	▲牛乳 マリービスケット
8月	カレーライス ころころサラダ フルーツ（スイカ）	豚肉 ▲チーズ・さつま揚げ	玉ねぎ・人参 コーン・きゅうり すいか	米（国産）・じゃが芋・油 マヨドレ	▲カレールウ 塩	牛乳 納豆お好み焼	▲牛乳 納豆・青葱・しらす干し・▲チーズ・花かつお・小麦粉・塩・油・お好み焼きソース
9火	鶏肉の塩こうじ揚げ じゃがバター醤油 ツナサラダ ごはん スープ	鶏肉 ツナフレーク  豆腐	にんにく・しょうが キャベツ・人参・レモン果汁  ほうれん草・コーン	小麦粉・でん粉・油 じゃが芋・▲バター・砂糖 砂糖・オリーブ油 米（国産）	塩こうじ 醤油 酢・塩・醤油  コンソメ	牛乳 黒糖ホットケーキ	▲牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー・黒砂糖・油・▲牛乳
10水	冷やし中華 厚揚げの煮物 フルーツ（パイナップル）	鶏ささみ・●卵 生揚げ	きゅうり・緑豆もやし・わかめ さやいんげん・人参 パイナップル（缶詰）	ラーメン・調合ごま油・油・砂糖 砂糖	塩・冷やし中華の素 だし・醤油・料理酒	牛乳 昆布おにぎり	▲牛乳 米（国産）・塩 昆布
11木	白身魚のりマヨネーズ焼 にんじんきんぴら うす揚げと小松菜の煮浸し ごはん 味噌汁	ホキ 油揚げ  赤みそ・白みそ	あおさのり 人参 小松菜・赤ピーマン  白菜・まいたけ・青ねぎ	小麦粉・油・マヨドレ つきこんにゃく・油・砂糖 砂糖 米（国産）	塩 だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし  だし	牛乳 芋けんぴ	▲牛乳 さつま芋・油・砂糖
12金	夏野菜マーボー 野菜サラダ 麦入りごはん 中華スープ フルーツ（バナナ）	豆腐・豚ひき肉・大豆たんぱく・鶏レバー・煮込み・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・コーン・ピーマン・なす ブロッコリー・人参・キャベツ  わかめ・大根・さやいんげん バナナ	油・砂糖・でん粉 オリーブ油・砂糖 米（国産）・押麦	醤油・料理酒・中華だし・塩 酢・醤油  中華だし・醤油・塩	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	▲牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・▲牛乳・油・かぼちゃ
13土	鶏肉と野菜のあんかけ丼 白菜とオクラの和え物 味噌汁	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・緑豆もやし・赤ピーマン・グリーンピース 白菜・人参・オクラ チンゲン菜・しめじ	米（国産）・油・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 せんべい	▲牛乳 ぼたぼた焼

<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	574Kcal
蛋白質	21.0g
脂質	19.0g
カルシウム	241mg

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			
★	16 火	チキンカツ 夏野菜サラダ ロールパン コーンクリームスープ ぶどうかん	鶏肉  ▲牛乳	オクラ・赤ピーマン・キャベツ・レモン果汁  コーン 寒天・ぶどうジュース	小麦粉・パン粉・油 砂糖・オリーブ油 ▲ロールパン  砂糖	塩・中濃ソース 酢・塩・醤油  ▲コーンクリームスープの素	飲むヨーグルト マドレーヌ	▲ジョアプレーン 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・▲バター・●卵
	17 水	🌻ガマーランチ🌻 ひまわりライス 彩りサラダ かぼちゃの甘煮 スープ	豚ひき肉 ツナフレーク	玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・コーン トマト・白菜・きゅうり かぼちゃ オクラ・人参・わかめ	米(国産)・油・砂糖 砂糖・オリーブ油 砂糖	カレー粉・醤油・料理酒 酢・塩  コンソメ	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・油・▲牛乳・▲シスコーン
	18 木	鶏肉のバーベキューソース ちくわとキャベツのサラダ ひじき豆 ごはん 味噌汁	鶏肉 ちくわ 大豆	キャベツ・フロッコリー ひじき・人参  玉ねぎ・緑豆もやし・チンゲン菜	小麦粉・油・砂糖・でん粉 マヨドレ 油・砂糖 米(国産)	塩・ケチャップ・醤油・コンソメ 塩 だし・醤油・料理酒 だし	牛乳 野菜ピザトースト	▲牛乳 ▲食パン・ケチャップ・オクラ・人参・玉葱・▲チーズ
	19 金	サバのごま煮 かぼちゃの味噌和え ハムと小松菜のソテー ごはん すまし汁	さば 赤みそ ●/▲ハム  油揚げ	かぼちゃ 小松菜・人参・玉ねぎ  しめじ	でん粉・白ごま 砂糖 油 米(国産) おつゆ麩	醤油・本みりん・だし 本みりん コンソメ だし・醤油・塩	牛乳 サーターアンダギー	▲牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・●卵・▲牛乳・油
	20 土	焼きそば 平天と白菜のお浸し 味噌汁	豚肉・かつお節 さつま揚げ 豆腐・赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・あおさのり 白菜 しめじ・青ねぎ	焼きそば用麺・油	中濃ソース・焼きそばソース 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
	22 月	鶏肉の唐揚げ 白菜の中華サラダ がんもの煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 ちくわ がんもどき  赤みそ・白みそ	しょうが 白菜・チンゲン菜・人参  えのきたけ・わかめ	小麦粉・でん粉・油 砂糖・調合ごま油 黒こんにやく・砂糖 米(国産) じゃが芋	醤油・料理酒 醤油・酢 だし・醤油・本みりん だし	牛乳 きなこマカロニ	▲牛乳 マカロニ・きなこ・砂糖・塩
	23 火	厚揚げの野菜あんかけ 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	生揚げ・豚肉 さつま揚げ 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・絹さや 切干大根・ごぼう ほうれん草・緑豆もやし オレンジ	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 米(国産) 巻麩	醤油・本みりん・料理酒・だし だし・醤油・料理酒 だし	牛乳 黒ごまスティック	▲牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・黒ごま・油
	24 水	白身魚の甘辛煮 焼かぼちゃ ベーコンと小松菜のソテー 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 かぼちゃ 緑豆もやし・小松菜・人参 玉ねぎ・まいだけ	でん粉・砂糖 油 油 米(国産)	だし・醤油・本みりん・料理酒 塩 コンソメ だし	牛乳 チヂミ	▲牛乳 小麦粉・片栗粉・塩・●卵・豚肉・にら・玉葱・油・醤油・ごま油
	25 木	冷やしうどん 鶏肉の照焼 もやしといんげんのお浸し フルーツ(バナナ)	●卵・●かに風味かまぼこ 鶏肉	きゅうり・わかめ 緑豆もやし・さやいんげん・人参 バナナ	うどん・油 油・砂糖	塩・つゆ 醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし	牛乳 焼肉おにぎり	▲牛乳 米(国産)・のり・牛肉・玉葱・人参・にんにく・ごま油・砂糖・醤油・みりん・酒
	26 金	ハンバーグ夏野菜ソース ポテトフライ グリーンサラダ ごはん スープ	牛豚ひき肉・豆腐	玉ねぎ・なす・ピーマン・トマト(加工)  フロッコリー・キャベツ・きゅうり・人参 ほうれん草・キャベツ・わかめ	油・パン粉 ポテトフライ・油 油・砂糖 米(国産)	塩・ケチャップ 塩 酢・醤油  コンソメ	牛乳 オレンジゼリー	▲牛乳 オレンジゼリーの素
	27 土	ピピン丼 厚揚げのとろみ煮 中華スープ	牛肉 生揚げ	小松菜・緑豆もやし・人参 グリーンピース 玉ねぎ・白菜・青ねぎ	米(国産)・油・白ごま・調合ごま油・砂糖 砂糖・でん粉	焼肉のたれ・醤油・本みりん・中華だし・酢 だし・醤油・料理酒 中華だし・醤油・塩	牛乳 せんべい	▲牛乳 星たべよ
	29 月	鶏肉のカレー風味焼 スパゲティソテー ひじきサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉	玉ねぎ・ピーマン ひじき・人参・きゅうり えのきたけ・チンゲン菜	小麦粉・油 スパゲティ・油 砂糖・マヨドレ 米(国産)	塩・カレー粉・ケチャップ・コンソメ コンソメ だし・醤油・本みりん だし	牛乳 しらすの かみかみクッキー	▲牛乳 しらす干し・▲バター・砂糖・白ごま・黒ごま・小麦粉
	30 火	赤魚の唐揚げ かぼちゃのマヨ和え なすと大豆の煮物 ごはん 味噌汁	赤魚 大豆 赤みそ・白みそ	しょうが かぼちゃ なす・人参・さやいんげん わかめ・青ねぎ	小麦粉・でん粉・油 マヨドレ 黒こんにやく・砂糖 米(国産) おつゆ麩	醤油・料理酒 塩 だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	牛乳 ハムサンド	▲牛乳 ▲食パン・マヨドレ・●ハム・きゅうり
	31 水	ハオユー豆腐 もやしとフロッコリーのツナ和え ごはん 中華スープ フルーツ(スイカ)	豆腐・豚肉 ツナフレーク	白菜・人参・ほうれん草・干しいだけ 緑豆もやし・フロッコリー 大根・玉ねぎ・ニラ すいか	油・砂糖・でん粉 米(国産)	オイスターソース・醤油・中華だし 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩	牛乳 ポテトフライ のり塩味	▲牛乳 じゃが芋・油・青さのり・塩