

2024年8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	アジの蒲焼風 グリーンサラダ とうがんの水晶煮 麦入りごはん 味噌汁	あじ 赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・オクラ・人参・玉ねぎ 冬瓜 かぼちゃ・小松菜・しめじ	でん粉・油・砂糖 油・砂糖 でん粉 米(国産)・押麦	料理酒・醤油・本みりん 酢・醤油 コンソメ・塩・料理酒 だし	牛乳 ぶどうかん	▲牛乳 寒天・グレープジュース・砂糖
2	金	シシリアンライス とうもろこし揚げ スープ フルーツ (オレンジ)	牛肉 納豆	玉ねぎ・きゅうり・レタス・トマト コーン 赤ピーマン・ドライパセリ オレンジ	米(国産)・油・マヨドレ ▲天ぷら粉・小麦粉・油 じゃが芋	焼肉のたれ 塩 コンソメ	牛乳 キャロット パンケーキ	▲牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油・人参
3	土	チャンポンうどん チンゲン菜のごま和え フルーツ (黄桃)	豚肉・ちくわ 納豆	玉ねぎ・人参・緑豆もやし・キャベツ・青ねぎ・だし昆布 チンゲン菜・白菜・えのきだけ 黄桃(缶詰)	うどん・油 白ごま	塩・中華だし・だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし	牛乳 ビスコ	▲牛乳 ▲ビスコ
5	月	ハンバーグデミグラスソース ビーフソテー 野菜サラダ ごはん 味噌汁	牛豚ひき肉・豚ひき肉・豆腐 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ ピーマン・玉ねぎ ブロッコリー・キャベツ・人参・コーン	油・パン粉 ビーフン・油 砂糖・油 米(国産) おつゆ麩	塩・料理酒・本みりん・▲デミグラスソース・ケチャップ 中華だし・塩 酢・醤油 だし	牛乳 いりごと フルーツ	▲牛乳 食べるいりこ バナナ
6	火	サバの味噌煮 揚げかぼちゃ オクラと納豆のネバネバ和え ごはん とうがんのすまし汁	さば・赤みそ 納豆	しょうが かぼちゃ オクラ・キャベツ・人参 冬瓜・玉ねぎ・わかめ	砂糖 油 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 塩 醤油 だし・醤油・塩	牛乳 チーズ蒸しパン	▲牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・ ▲牛乳・油・ ▲チーズ
7	水	サラダ冷麺 ウイナーと野菜のソテー フルーツ (パイ)	●卵・ツナフレーク ウイナー	きゅうり・トマト キャベツ・玉ねぎ・赤ピーマン パイ (缶詰)	ラーメン・油・●こまドレッシング・砂糖 油	塩・冷やし中華の素 コンソメ	牛乳 五平餅	▲牛乳 米(国産)・ でん粉・赤みそ・砂糖
8	木	鶏肉のハニーレモン揚げ 小松菜と白菜のおかか和え 細切昆布の煮物 麦入りごはん 味噌汁	鶏肉 かつお節 赤みそ・白みそ	レモン果汁 小松菜・白菜 細切昆布・人参・玉ねぎ 大根・しめじ・青ねぎ	でん粉・油・はちみつ 油・砂糖 米(国産)・押麦	醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし・醤油・料理酒 だし	牛乳 ミートマカロニ	▲牛乳 マカロニ・合挽ミンチ・玉葱・にんにく・油・料理酒・小麦粉・ケチャップ・ウスターソース・醤油・砂糖・塩
9	金	厚揚げチャンプルー じゃが芋のごま和え ごはん 味噌汁 フルーツ (オレンジ)	豚肉・生揚げ・●卵 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけ・しょうが ほうれん草・緑豆もやし・えのきたけ オレンジ	油・砂糖・調合ごま油 じゃが芋・白ごま 米(国産)	醤油・中華だし・料理酒・塩 醤油・本みりん だし	牛乳 しらすトースト	▲牛乳 ▲食パン・青さのり・しらす干し・マヨドレ・▲粉チーズ
10	土	焼豚チャーハン 平天となすの甘辛煮 中華スープ	焼豚 さつま揚げ	玉ねぎ・チンゲン菜 なす・人参 キャベツ・コーン・わかめ	米(国産)・油 砂糖	中華だし・塩・醤油 だし・醤油・本みりん・料理酒 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
8/13 (火) ~8/15 (木) お 弁 当 日							牛乳 お菓子	▲牛乳 市販菓子
16	金	カレーライス 野菜サラダ フルーツ (スイカ)	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 キャベツ・コーン・オクラ・赤ピーマン すいか	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 油・砂糖	▲カレールー 酢・醤油	牛乳 フルーツポンチ	▲牛乳 寒天・砂糖・ パイ(缶)・黄桃缶
17	土	きつねうどん 白菜とチンゲン菜のごま和え フルーツ (パイ)	油揚げ 納豆	わかめ・青ねぎ・だし昆布 白菜・チンゲン菜・人参 パイ (缶詰)	うどん・砂糖 白ごま	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	560Kcal
蛋白質	19.3g
脂質	18.0g
カルシウム	251mg

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			
19	月	肉団子の甘酢炒め チーズサラダ がんもの煮物 ごはん 味噌汁	鶏ひき肉・豆腐 ▲チーズ がんととき 赤みそ・白みそ	玉ねぎ ブロッコリー・キャベツ・人参 グリーンピース 緑豆もやし・わかめ	油・パン粉・砂糖・てん粉 マヨドレ 砂糖 米(国産) おつゆ麩	塩・酢・醤油・ケチャップ・中華だし 塩 だし・醤油・料理酒 だし	牛乳 お好みねぎ焼	▲牛乳 青葱・ちくわ・小麦粉・●卵・かつおだし・花かつお・油・お好み焼きソース
20	火	豚肉と夏野菜の煮物 平天とキャベツの味噌炒め ごはん すまし汁 フルーツ(バナナ)	豚肉 さつま揚げ・赤みそ 豆腐	冬瓜・かぼちゃ・玉ねぎ・オクラ キャベツ・人参・ピーマン・しょうが しめじ・青ねぎ バナナ	砂糖 油・砂糖 米(国産)	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん だし・醤油・塩	牛乳 いちごゼリー	▲牛乳 いちごゼリーの素
21	水	サバの甘辛焼 マヨじゃが 昆布イリチー 麦入りごはん 味噌汁	さば 赤みそ・白みそ	しょうが ドライパセリ 細切昆布・切干大根・干しいたけ・人参・さやいんげん 白菜・チンゲン菜・緑豆もやし	砂糖・油 じゃが芋・マヨドレ 油・砂糖 米(国産)・押麦	醤油・料理酒 塩 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 メロンパン風 トースト	▲牛乳 ▲食パン・▲マーガリン・●卵・砂糖・小麦粉
22	木	ジャージャー麺 しらすとごぼうのかき揚げ フルーツ(オレンジ)	豚ひき肉・鶏レバー・煮込み・赤みそ しらす	しょうが・にんにく・玉ねぎ・なす・きゅうり・赤パプリカ ごぼう・人参 オレンジ	ラーメン・油・鶏ごま油・砂糖・てん粉 小麦粉・油	料理酒・本みりん 塩	牛乳 わかめおにぎり	▲牛乳 米(国産)・わかめごはんの素
23	金	アジの竜田揚げ 味噌かぼちゃ ベーコンと野菜のソテー ごはん すまし汁	あじ 赤みそ ●/▲ベーコン 豆腐	しょうが かぼちゃ 緑豆もやし・人参・ピーマン ほうれん草	砂糖・でん粉・油 砂糖 油 米(国産) おつゆ麩	醤油・料理酒 本みりん コンソメ だし・醤油・塩	牛乳 わらびもち	▲牛乳 わらび粉・砂糖・きなこ・塩
24	土	和風あんかけ丼 油揚げとほうれん草の煮浸し 味噌汁	鶏肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・白菜・まいたけ・さやいんげん 緑豆もやし・ほうれん草 青ねぎ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖 おつゆ麩・さつま芋	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 コーンフレーク	▲牛乳 ▲シスコーン
26	月	豚肉と野菜のオイスターソース炒め かにカマと胡瓜のサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ(黄桃)	豚肉 ●かに風味かまぼこ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・赤ピーマン・チンゲン菜 きゅうり・キャベツ しめじ 黄桃(缶詰)	油・砂糖 油・砂糖 米(国産) 巻麩・じゃが芋	オイスターソース・醤油 酢・醤油 だし	牛乳 レモンドーナツ	▲牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・▲牛乳・レモン・油・粉糖
★	27	白身魚のピザ焼 サラダブロッコリー ウインナーと野菜のソテー とうもろこしごはん スープ りんごかん	ホキ・▲ミックスチーズ ウインナー 豆腐	ピーマン・トマト ブロッコリー キャベツ・人参・玉ねぎ コーン 小松菜・わかめ 寒天・おろしりんご	小麦粉・油 マヨドレ 油 米(国産) 砂糖	塩・ケチャップ 塩 コンソメ 塩・料理酒 コンソメ	飲むヨーグルト お誕生白ケーキ	▲ショア 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・●卵・▲マーガリン・バナナ・レモン果汁・▲ホイップクリーム
28	水	筑前煮 キャベツとブロッコリーのゆかり和え ごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ)	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	ごぼう・れんこん・人参・干しいたけ・グリーンピース キャベツ・ブロッコリー・コーン 大根・青ねぎ バナナ	黒ごんにやく・油・砂糖 米(国産)	だし・醤油・料理酒・本みりん ゆかり だし	牛乳 スクランブル エッグロールパン	▲牛乳 ▲ドッグパン・●卵・塩・油・胡瓜・マヨドレ
29	木	高野豆腐のそぼろ丼 平天と野菜のサラダ 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	凍り豆腐・豚ひき肉・●卵 さつま揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・さやいんげん きゅうり・緑豆もやし・赤ピーマン 小松菜・えのきたけ・わかめ オレンジ	米(国産)・押麦・油・砂糖・てん粉 油・砂糖	醤油・料理酒・だし 酢・醤油 だし	牛乳 たこやき風ポテト	▲牛乳 じゃが芋・でん粉・塩・中濃ソース・花かつお・青さのり・油
30	金	白身魚のオーロラ焼 じゃが芋の旨煮 もやしとオクラのお浸し ごはん スープ	ホキ 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・さやいんげん 緑豆もやし・オクラ・人参 チンゲン菜・玉ねぎ・まいたけ	小麦粉・油・マヨドレ じゃが芋・砂糖 米(国産)	塩・ケチャップ だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし コンソメ	牛乳 オレンジ パンケーキ	▲牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油・オレンジジュース
31	土	豚汁うどん さつま芋きんぴら ほうれん草と白菜のおかか和え	豚肉・ちくわ・油揚げ・赤みそ・白みそ かつお節	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 ほうれん草・白菜	うどん さつま芋・油・砂糖・白ごま	だし・本みりん・醤油 だし・醤油・本みりん・料理酒 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