

2024年9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			
2月	家常豆腐 (ジャージャー豆腐) 切干大根の卵とじ ごはん 中華スープ フルーツ (バナナ)	豚肉・生揚げ・チンゲンシャ ン・赤みそ さつま揚げ・●卵	人参・玉ねぎ・干しいたけ・ ピーマン・にんにく・しょうが 切干大根・グリーンピース	油・砂糖・でん粉 砂糖 米(国産) じゃが芋	醤油・料理酒・中華だし だし・醤油 中華だし・醤油・塩	牛乳 きなこ 蒸しパン	▲牛乳 小麦粉・ベー キングパウ ダー・きな 粉・砂糖・▲ 低脂肪乳・油
3火	鶏肉の唐揚げ ツナサラダ こんぶ豆 ごはん 味噌汁	鶏肉 ツナフレーク 大豆 赤みそ・白みそ	しょうが きゅうり・緑豆もやし・コー ン・レモン果汁 細切昆布・人参 小松菜・しめじ	小麦粉・でん粉・油 砂糖・オリーブ油 砂糖 米(国産) 巻麩	醤油・料理酒 酢・塩・醤油 だし・醤油・本みりん だし	牛乳 スイート ポテト	▲牛乳 さつま芋・ ▲低脂肪 乳・▲マー ガリン・砂 糖・●卵
4水	サバの旨煮 焼かぼちゃ 白菜とブロッコリーのごま和え ごはん 味噌汁	さば 赤みそ・白みそ	しょうが かぼちゃ 白菜・ブロッコリー・人参 なす・緑豆もやし・チンゲン菜	砂糖 油 白ごま 米(国産)	ウスターソース・醤油・料理酒 塩 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 ごぼう ドーナツ	▲牛乳 小麦粉・ベー キングパウ ダー・砂糖・ 油・▲低脂肪 乳・▲マーガ リン・ごぼう
5木	醤油ラーメン レバーのケチャップ風味 フルーツ (みかん)	豚肉 鶏レバー煮込み	玉ねぎ・人参・緑豆もやし・ほ うれん草 みかん(缶詰)	ラーメン・油・調合ごま油 でん粉・油・砂糖	醤油・中華だし・塩・オイス ターソース 本みりん・醤油・ケ チャップ	牛乳 わかめ おにぎり	▲牛乳 米・わかめこ はんの素
6金	チキンソテーマトソース さつま芋のはちみつ煮 平天とブロッコリーのサラダ ごはん スープ	鶏肉 さつま揚げ 豆腐	玉ねぎ・トマトピューレ ブロッコリー・人参・コーン・ レモン果汁 ほうれん草・わかめ	小麦粉・油 さつま芋・はちみつ 砂糖・オリーブ油 米(国産)	塩・ケチャップ 酢・塩・醤油 コンソメ	牛乳 シュガー トースト	▲牛乳 ▲食パン・▲ マーガリン・ 砂糖
7土	三色丼 しらすと小松菜のあおさ和え 味噌汁	豚ひき肉 しらす 油揚げ・赤みそ・白みそ	コーン・さやいんげん 小松菜・緑豆もやし・人参・あ おさのり 大根・まいだけ	米(国産)・砂糖・油	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
9月	豚肉と卵のおかか炒め 胡瓜の納豆和え ごはん 味噌汁 フルーツ (オレンジ)	豚肉・●卵・かつお節 納豆 赤みそ・白みそ	キャベツ・人参・ピーマン・し めじ きゅうり・人参 なす・玉ねぎ オレンジ	油・砂糖 米(国産) じゃが芋	醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし	牛乳 マドレーヌ	▲牛乳 小麦粉・ベー キングパウ ダー・▲マー ガリン・● 卵・砂糖
10火	赤魚の塩こうじ焼 ウインナーと野菜のソテー 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁	赤魚 ウインナー 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・チンゲン菜・赤ピーマ ン 人参・グリーンピース かぼちゃ・白菜・青ねぎ	油 油 砂糖 米(国産)	塩こうじ コンソメ だし・醤油・料理酒 だし	牛乳 お麩ラスク	▲牛乳 おつゆ麩・▲ マーガリン・ きな粉・砂糖
11水	ボークカレー ちくわとキャベツのご まネーズサラダ フルーツ (パイナップル)	豚肉 ちくわ	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり パイナップル (缶詰)	米(国産)・じゃが芋・油 マヨドレ・白ごま	▲バーモントカレー 塩	牛乳 アップル ゼリー	▲牛乳 寒天・砂糖・ おろしりんご
12木	白身魚の和風フリッター いんげんともやしの塩昆布和え がんもの煮物 麦入りごはん 味噌汁	ホキ がんもどき 赤みそ・白みそ	さやいんげん・緑豆もやし・塩 昆布 人参 大根・小松菜・まいだけ	小麦粉・▲天ぷら粉・油 黒こんにゃく・砂糖 米(国産)・押麦	塩・だし・醤油・本みりん だし・醤油・料理酒 だし	牛乳 焼きビーフン	▲牛乳 ビーフン・豚 肉・片栗粉・ 油・玉葱・人 参・しめじ・中 華だし・醤油・ ごま油・オイス ターソース
13金	鶏肉の香草バター焼 さつま芋の甘煮 大豆サラダ ごはん スープ	鶏肉 大豆	ドライバセリ きゅうり・キャベツ・人参 玉ねぎ・ブロッコリー・しめじ	小麦粉・油・▲マーガリン さつま芋・砂糖 マヨドレ 米(国産)	塩 塩 コンソメ	牛乳 ホットケーキ	▲牛乳 小麦粉・ベー キングパウ ダー・砂糖・ 油・▲低脂肪 乳・いちご ジャム

＜注意事項＞

- 1) 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おりません。
- 2) 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	561Kcal
蛋白質	20.9g
脂質	17.9g
カルシウム	243mg

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			
14	土	厚揚げときのこのうどん かぼちゃの旨煮 フルーツ（黄桃）	生揚げ	えのきたけ・しめじ・人参・青ねぎ・だし昆布 かぼちゃ・玉ねぎ 黄桃（缶詰）	うどん 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・本みりん	牛乳 ビスケット	▲牛乳 ▲マリービスケット
17	火	照焼ミートボール オクラと白菜のおかか和え ひじきときのこの炊き込みごはん すまし汁 フルーツ（梨）	鶏ひき肉（ささみ）・豆腐 かつお節 油揚げ	玉ねぎ オクラ・白菜 人参・エリンギ・しめじ・ひじき 青ねぎ 梨	油・パン粉・砂糖 米（国産） おつゆ麩	塩・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	牛乳 さつまいもの お月見 だんご	▲牛乳 さつまいも・片栗粉・油・醤油・砂糖・本みりん
18	水	幼児お弁当日 アジの中華みそ煮 粉ふき芋 卵と小松菜のソテー ごはん 中華スープ	あじ・テンメシジャン ●卵	しょうが 小松菜・玉ねぎ・人参 白菜・わかめ・えのきたけ	小麦粉・砂糖 じゃが芋 調合ごま油 米（国産）	醤油・本みりん・料理酒 塩 中華だし・塩 中華だし・醤油・塩	牛乳 ぶどうかん	▲牛乳 寒天・グレープジュース・砂糖
19	木	鶏肉のあおさ焼 ちくわとキャベツの赤しそ和え かぼちゃの煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 ちくわ 油揚げ・赤みそ・白みそ	あおさのり キャベツ・チンゲン菜 かぼちゃ 玉ねぎ・青ねぎ	砂糖・油 砂糖 米（国産）	醤油・本みりん ゆかり 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 ちんすこう	▲牛乳 小麦粉・油・砂糖・塩
20	金	ナポリタンスバグティ ポテトフライ しらすと野菜のサラダ スープ	●▲ハム しらす 豆腐	玉ねぎ・ピーマン きゅうり・コーン・人参 ほうれん草・しめじ	スバグティ・油 ポテトフライ・油 砂糖・油	ケチャップ・コンソメ 塩 酢・醤油 コンソメ	牛乳 おかか おにぎり	▲牛乳 米・花かつお・醤油
21	土	豆腐のふわふわ丼 ブロッコリーとえのきのごま和え 味噌汁	鶏肉・豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやえんどう ブロッコリー・えのきたけ・キャベツ 大根・わかめ・青ねぎ	米（国産）・砂糖・てん粉 白ごま	醤油・本みりん・だし 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
24	火	★ 白身魚のもみじ焼 ウインナーと野菜のソテー ブロッコリーサラダ さつまいもごはん 味噌汁 パインかん	ホキ・豆腐・白みそ ウインナー 豆腐・赤みそ・白みそ	人参 しめじ・緑豆もやし ブロッコリー・きゅうり・コーン 玉ねぎ・ほうれん草 寒天・おろしパイン	小麦粉・油 油 マヨドレ 米（国産）・さつまいも 砂糖	塩・本みりん コンソメ 塩 塩 だし	ショア お誕生日 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・みかん缶・▲ホイップクリーム
25	水	他人丼 ちくわとチンゲン菜のごま和え すまし汁 フルーツ（オレンジ）	豚肉・●卵 ちくわ 豆腐	玉ねぎ・人参・青ねぎ チンゲン菜・白菜 わかめ・まいだけ オレンジ	米（国産）・押麦・砂糖 白ごま	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	牛乳 お好み焼き	▲牛乳 お好み焼き粉・●卵・豚肉・キャベツ・人参・お好み焼きソース・青さのり・花かつお
26	木	サバのカレー風味揚げ 焼かぼちゃ 細切昆布の煮物 ごはん 味噌汁	さば 油揚げ 赤みそ・白みそ	かぼちゃ 細切昆布・人参・さやいんげん なす・緑豆もやし・小松菜	小麦粉・油 油 油・砂糖 米（国産）	塩・カレーパウダー・▲デミグラスソース・ケチャップ・コンソメ 塩 だし・醤油・本みりん だし	牛乳 チーズ スティック パン	▲牛乳 ▲食パン・マヨドレ・▲粉チーズ
27	金	チーズハンバーグ じゃが芋のスープ煮 平天と野菜のソテー ごはん 味噌汁	牛豚ひき肉・豚ひき肉・豆腐・▲ミックスチーズ さつま揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ ほうれん草・キャベツ・人参 玉ねぎ・わかめ	油・パン粉 じゃが芋 油 米（国産） 巻麩	塩 コンソメ 塩 だし	牛乳 いりごと フルーツ	▲牛乳 食べるいりこ バナナ
28	土	五目あなかげうどん もやしとキャベツの酢の物 フルーツ（黄桃）	鶏肉	大根・人参・干しいたけ・さやいんげん・だし昆布 緑豆もやし・キャベツ・赤ピーマン バナナ	うどん・てん粉 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 酢・醤油	牛乳 せんべい	▲牛乳 ぼたぼた焼
30	月	鶏肉の塩こうじ焼 ごぼうサラダ ひじき煮 ごはん 味噌汁	鶏肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	ごぼう・きゅうり・コーン ひじき・人参 小松菜	油 マヨドレ 油・砂糖 米（国産） 巻麩・じゃが芋	塩こうじ 醤油 だし・醤油・料理酒 だし	牛乳 オレンジゼリー	▲牛乳 オレンジゼリーの素