

2024年10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◇ からだの骨子を造るもの	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 しいたけ・しょうが フロッコリー・緑豆もやし	穀類・油脂類・砂糖類・いも類			
1 火	炒り豆腐 フロッコリーともやしのおかか和え ごはん 中華スープ フルーツ(りんご)	豆腐・豚肉・●卵 かつお節	玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけ・しょうが フロッコリー・緑豆もやし 白菜・キャベツ・青ねぎ りんご	油・砂糖・調合ごま油 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩	牛乳 きなこ マカロニ	▲牛乳 マカロニ・きな粉・砂糖・塩
2 水	アジのムニエル 蒸さつま芋 大根サラダ ごはん 味噌汁	あじ 赤みそ・白みそ	大根・人参・さやいんげん 玉ねぎ・しめじ・わかめ	小麦粉・油 さつま芋 油・砂糖 米(国産)	塩・トマトケチャップ 醤油・酢 だし	牛乳 黒糖 ちんすこう	▲牛乳 小麦粉・油・黒砂糖・砂糖・塩
3 木	鶏じゃが ちくわとほうれん草のソテー 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(黄桃)	鶏肉 ちくわ 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース ほうれん草・キャベツ えのきたけ・青ねぎ 黄桃(缶詰)	じゃが芋・糸こんにゃく(白滝)・油・砂糖 油 米(国産)・押麦	だし・本みりん・料理酒・醤油 チキンコンソメ だし	牛乳 バナナ 蒸しパン	▲牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油・▲低脂肪乳・バナナ・レモン果汁
4 金	醤油ラーメン 白菜のさっぱり和え かぼちゃのフリッター フルーツ(オレンジ)	豚肉 ▲牛乳	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・緑豆もやし きゅうり・白菜 かぼちゃ オレンジ	ラーメン・油・調合ごま油 砂糖 小麦粉・▲天ぷら粉・油	中華だし・塩・醤油・オイスターソース 酢・醤油・本みりん	牛乳 そば おにぎり	▲牛乳 米(国産)・鶏ひき肉・油・醤油・砂糖・本みりん
5 土	洋風バラ寿司 うす揚げとほうれん草の煮浸し 赤だし	しらす・ウィンナー 油揚げ 赤みそ・白みそ	コーン・人参・さやえんどう・のり ほうれん草 大根・わかめ	米(国産)・砂糖 砂糖 巻藪	酢・塩・醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし・塩	牛乳 ビスケット	▲牛乳 ▲マリービスケット
7 月	ハムとほうれん草のオムレツ フロッコリーのサラダ じゃが芋のスープ煮 ごはん 味噌汁	●卵・▲牛乳・●▲ハム	玉ねぎ・ほうれん草 フロッコリー・キャベツ・人参・コーン 白菜・青ねぎ	油 油・砂糖 じゃが芋 米(国産) おつゆ藪	塩・チキンコンソメ・トマトケチャップ 醤油・酢 チキンコンソメ だし	牛乳 パインかん	▲牛乳 寒天・砂糖・おろしパイン
8 火	秋野菜マーボー 平天と切干大根の中華和え ごはん 中華スープ フルーツ(オレンジ)	豆腐・豚ひき肉・赤みそ さつま揚げ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・れんこん・チンゲン菜・干しいたけ 切干大根・きゅうり・人参 キャベツ・ニラ・冬瓜 オレンジ	砂糖・調合ごま油・油・でん粉 砂糖・調合ごま油 米(国産)	醤油・料理酒・中華だし・塩 醤油 中華だし・醤油・塩	牛乳 コーン フレーク クッキー	▲牛乳 小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー・砂糖・▲低脂肪乳・油・コーンフレーク
9 水	チキンカレー カラフルサラダ フルーツ(りんご)	鶏肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・トマト・フロッコリー・黄パプリカ・レモン果汁 りんご	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	▲カレーパウダー 酢・塩・醤油	牛乳 チヂミ	▲牛乳 小麦粉・でん粉・塩・●卵・豚肉・ニラ・玉ねぎ・油・醤油・調合ごま油
10 木	サバの煮付け 焼かぼちゃ ほうれん草と白菜の赤しそ和え きのこの炊き込みごはん 味噌汁	さば 油揚げ 赤みそ・白みそ	しょうが かぼちゃ ほうれん草・白菜 人参・エリンギ・まいたけ・しめじ なす・緑豆もやし・青ねぎ	砂糖 油 米(国産)	醤油・料理酒・だし 塩 ゆかり 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 ホットドッグ	▲牛乳 ▲ドックパン・キャベツ・塩・油・ホークウィンナー・トマトケチャップ
11 金	鶏肉の唐揚げ さつま芋のおおさ焼 春雨サラダ ごはん すまし汁	鶏肉 ちくわ	しょうが おおさのり 人参・緑豆もやし・きゅうり 大根・小松菜・玉ねぎ	小麦粉・でん粉・油 さつま芋・油 緑豆春雨・油・砂糖・調合ごま油 米(国産)	醤油・料理酒 塩 酢・醤油 だし・醤油・塩	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・●マーガリン・●卵・▲ヨーグルト・ゆで小豆
12 土	シシリアンライス チンゲン菜ともやしのごま和え フルーツ(パイン)	牛肉	玉ねぎ・きゅうり・レタス・トマト チンゲン菜・緑豆もやし パイン(缶詰)	米(国産)・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 白ごま	焼肉のたれ 醤油・本みりん・だし	牛乳 せんべい	▲牛乳 ぼたぼた焼き
15 火	ハンバーグ ツナとフロッコリーのソテー 人参の甘煮 ごはん 味噌汁	牛豚ひき肉・豚ひき肉・豆腐 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	玉ねぎ フロッコリー・キャベツ 人参 白菜・わかめ	油・パン粉 油 砂糖 米(国産) おつゆ藪	塩・トマトケチャップ・ウスターソース チキンコンソメ チキンコンソメ・塩 だし	牛乳 かぼちゃ パンケーキ	▲牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油・▲低脂肪乳・かぼちゃ・粉糖
16 水	白身魚のフライ ウィンナーと野菜のソテー じゃこ大豆 ごはん スープ	ホキ ウィンナー しらす・大豆	緑豆もやし・人参・ピーマン キャベツ・コーン・青ねぎ	小麦粉・パン粉・油 油・砂糖 米(国産)	塩 チキンコンソメ 醤油・料理酒 チキンコンソメ	牛乳 レーズン 蒸しパン	▲牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・▲低脂肪乳・レーズン

<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	553Kcal
蛋白質	20.0g
脂質	17.6g
カルシウム	242mg

日曜日	曜日	献立名	材 料				おやつ	
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの働きを助えるもの	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			
17	木	オイスターソース焼うどん さつま芋のバター焼 フルーツ（バナナ） 中華スープ	豚肉・かつお節 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・人参・青ねぎ バナナ えのきたけ・わかめ	うどん・油・砂糖 さつま芋・▲マーガリン	オイスターソース・醤油 中華だし・醤油・塩	牛乳 夕焼け おにぎり	▲牛乳 米(国産)・ 人参・醤油・本 みりん・料理 酒・だし
18	金	マーマレードチキン 小松菜と平天のごま和え ウイナーピーズ 麦入りごはん スープ	鶏肉 さつま揚げ ウイナー・大豆	小松菜・えのきたけ 玉ねぎ 玉ねぎ・大根・青ねぎ	油・マーマレード 白ごま 米(国産)・押麦	塩・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし トマトケチャップ・チキンコンソメ チキンコンソメ	牛乳 フルーツ ボンチ	▲牛乳 寒天・砂糖・パ イン(缶詰)・ みかん(缶詰)
19	土	中華丼 ちくわとごぼうの和風サラダ 汁ピーフン	豚肉 ちくわ	白菜・玉ねぎ・人参・さやいんげん ごぼう・玉ねぎ・さやいんげん まいたけ・コーン	米(国産)・油・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用) ピーフン	中華だし・醤油・塩 醤油・塩 中華だし・醤油・塩	牛乳 コーン フレーク	▲牛乳 コーンフレーク
21	月	鶏肉のあおさフリッター かぼちゃの旨煮 白菜の納豆和え ごはん 味噌汁	鶏肉・▲牛乳 納豆 赤みそ・白みそ	あおさのり かぼちゃ 白菜・人参 えのきたけ・緑豆もやし・小松 菜	小麦粉・▲天ぷら粉・油 砂糖 米(国産)	塩 醤油・本みりん・だし 醤油 だし	牛乳 きなこパン	▲牛乳 ▲ロールパン・ 油・きな粉・砂 糖・塩
22	火	赤魚の甘辛焼 キャベツの塩昆布和え ごはん 豚汁	赤魚 豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ	キャベツ・人参・塩昆布 大根・人参・白菜・しめじ	砂糖・油 米(国産) 黒こんにゃく	醤油・料理酒 だし	牛乳 いりごと フルーツ	▲牛乳 食べるいりこ 梨
23	水	味噌ラーメン 蒸さつま芋 高野豆腐の卵とじ フルーツ（オレンジ）	豚肉・赤みそ 凍り豆腐・●卵	玉ねぎ・人参・キャベツ・ニ ラ・こんにゃく・しょうが グリーンピース オレンジ	ラーメン・油・調合ごま油 さつま芋 砂糖	中華だし・塩・醤油 だし・醤油	牛乳 昆布おにぎり	▲牛乳 米(国産) 塩昆布
24	木	サバの蒲焼風 ほうれん草と玉ねぎのソテー ひじきと大豆のサラダ 麦入りごはん 味噌汁	さば 大豆 赤みそ・白みそ	しょうが ほうれん草・人参・玉ねぎ ひじき・きゅうり なす・玉ねぎ・青ねぎ	でん粉・油・砂糖 油 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦	料理酒・醤油・本みりん チキンコンソメ 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 お麩の シュガー スナック	▲牛乳 おつゆ・油 砂糖
25	金	鶏肉と野菜の甘酢炒め 胡瓜と白菜の和え物 ごはん 味噌汁 フルーツ（パイナップル）	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	しめじ・玉ねぎ・人参・なす きゅうり・白菜 ほうれん草・大根 パイナップル(缶詰)	油・砂糖・でん粉 米(国産)	酢・醤油・トマトケチャップ・ 中華だし 醤油・本みりん・だし だし	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・▲低脂肪 乳・▲ミックス チーズ
26	土	豚肉と根菜のうどん 平天と切干大根の煮浸し フルーツ（黄桃）	豚肉 さつま揚げ	ごぼう・人参・れんこん・青ね ぎ・だし昆布 切干大根・チンゲン菜 黄桃(缶詰)	うどん・砂糖 砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒・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
28	月	サケの焼南蛮 蒸しかぼちゃ ベーコンと野菜のソテー ごはん すまし汁	さけ ●/▲ベーコン	玉ねぎ かぼちゃ キャベツ・人参・ピーマン わかめ・大根	小麦粉・油・砂糖 油 米(国産) 巻麩	酢・醤油 塩 チキンコンソメ だし・醤油・塩	牛乳 きなこ クッキー	▲牛乳 小麦粉・きな 粉・ベーキング パウダー・砂 糖・油・豆腐
29	火	チキンソテー和風きのこソース ポテトフライ 野菜サラダ ごはん スープ	鶏肉 豆腐	エリンギ・しめじ キャベツ・きゅうり・人参 コーン・玉ねぎ	油・砂糖・でん粉 ポテトフライ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 塩 チキンコンソメ	牛乳 ぶどう ゼリー	▲牛乳 ぶどうゼリーの素
30	水	幼児お弁当日 豚肉と厚揚げのマヨケチャップ炒め チンゲン菜ともやしのしらす和え ごはん スープ フルーツ（オレンジ）	豚肉・生揚げ しらす	玉ねぎ・人参・ピーマン・干し しいたけ チンゲン菜・緑豆もやし さやいんげん・わかめ オレンジ	油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) じゃが芋	トマトケチャップ 醤油・本みりん・だし チキンコンソメ	牛乳 お好みねぎ 焼き	▲牛乳 青ねぎ・ちく わ・かつお節・ 小麦粉・●卵・ 油・お好み焼き ソース
31	木	パンパキンシチュー 鶏肉の照焼 ツナサラダ ロールパン ホワイトサワーかん	ウイナー・▲牛乳 鶏肉 ツナフレーク	かぼちゃ・人参・玉ねぎ・グ リンピース 赤ピーマン・コーン・緑豆も やし・レモン果汁 寒天	油 砂糖・油 砂糖・オリーブ油 ▲ロールパン ▲カルピス	▲クリームシチューミックス 醤油・本みりん 酢・塩・醤油	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・ ▲マーガリン・ ●卵・砂糖