

2024年11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	金	ハオユー豆腐 キャベツのごま酢和え ごはん 中華スープ フルーツ（バナナ）	豆腐・豚肉	白菜・人参・干しいたけ・青ねぎ キャベツ・きゅうり 大根・しめじ・わかめ バナナ	油・砂糖・でん粉 砂糖・白ごま 米(国産)	オイスターソース・醤油・中華だし 酢・醤油・塩 中華だし・醤油・塩	みたらし マカロニ 牛乳	マカロニ・砂糖 醤油・でん粉 ▲牛乳	
2	土	秋野菜のかき揚げ丼 うすあげと小松菜の煮浸し 味噌汁	ちくわ 油揚げ 赤みそ・白みそ	さいいんげん・こぼう・玉ねぎ・まいだけ 小松菜・人参 なす・緑豆もやし・青ねぎ	米(国産)・小麦粉・油・でん粉 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし だし	ビスケット 牛乳	アスバラガスビスケット ▲牛乳	
5	火	かぼちゃのスコップコロッケ キャベツとチンゲン菜の赤しそ和え 人参の甘煮 ごはん スープ	牛豚ひき肉・▲粉チーズ	かぼちゃ・玉ねぎ キャベツ・チンゲン菜 人参 緑豆もやし・コーン・青ねぎ	油・パン粉 砂糖 米(国産)	塩・カレーパウダー ゆかり チキンコンソメ・塩 チキンコンソメ	りんごかん 牛乳	寒天・りんご ジュース・砂糖 ▲牛乳	
6	水	カレーライス ちくわと野菜のサラダ フルーツ（オレンジ）	豚肉 ちくわ	玉ねぎ・人参 大根・きゅうり・コーン オレンジ	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 油・砂糖	▲カレールー 酢・醤油	人参 ジャムサンド 牛乳	▲食パン・人参・砂糖・レモン果汁・▲マーガリン ▲牛乳	
7	木	白身魚のムニエル 卵と野菜のソテー かぼちゃサラダ ごはん スープ	ホキ ●卵	フロッコリー・緑豆もやし・人参 かぼちゃ・レーズン ほうれん草・キャベツ・わかめ	小麦粉・油 油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	塩・トマトケチャップ チキンコンソメ 塩 チキンコンソメ	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・あおさのり・かつお節 ▲牛乳	
8	金	鶏肉の唐揚げ スパゲティのケチャップソテー ひじきサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが 玉ねぎ ひじき・キャベツ・きゅうり 緑豆もやし・小松菜	小麦粉・でん粉・油 スパゲティ・油 砂糖・調合ごま油 米(国産)	醤油・料理酒 チキンコンソメ・トマトケチャップ 醤油・酢 だし	マフィン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油・▲牛乳 ▲牛乳	
9	土	お 弁 当 日						お菓子 牛乳	市販菓子 ▲牛乳
11	月	とん平焼 蒸しかぼちゃ 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁	●卵・豚肉 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・あおさのり かぼちゃ 人参・グリーンピース 緑豆もやし・青ねぎ	油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖 米(国産) おつゆ麩	だし・お好み焼きソース 塩 だし・醤油・本みりん だし	ジャムサンド クラッカー 牛乳	クラッカー・ブルーベリージャム ▲牛乳	
12	火	コーンシチュー グリーンサラダ ロールパン フルーツ（パイ）	鶏肉・▲牛乳	人参・玉ねぎ・グリーンピース・クリームコモン フロッコリー・きゅうり・キャベツ パイ（缶詰）	じゃが芋 油・砂糖 ▲ロールパン	▲クリームシチューミックス 酢・醤油	豚二ッお焼き 牛乳	米(国産)・でん粉・塩・ニラ・豚肉・醤油・本みりん・調合ごま油 ▲牛乳	
13	水	アジの味付天ぷら 切干大根とチンゲン菜の酢の物 さつま芋の甘煮 ごはん 味噌汁	あじ 豆腐・赤みそ・白みそ	切干大根・チンゲン菜・人参 わかめ・青ねぎ	砂糖・小麦粉・油 砂糖 さつま芋・砂糖 米(国産)	醤油・本みりん 酢・醤油 だし	いりごと フルーツ 牛乳	食べるいりこ 柿 ▲牛乳	
14	木	そぼろ肉うどん ほうれん草のおかか和え がんもの煮物 フルーツ（りんご）	牛ひき肉 かつお節 がんもどき	しめじ・玉ねぎ・人参・青ねぎ・だし昆布 ほうれん草・人参 りんご	うどん・砂糖 黒こんにゃく・砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒・塩 醤油・本みりん・だし だし・醤油・料理酒	赤しそ おにぎり 牛乳	米(国産) ゆかり ▲牛乳	
15	金	豆腐チャンプルー かぼちゃの甘煮 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（パイ）	豚肉・豆腐・●卵 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・小松菜・しめじ・しょうが かぼちゃ 大根・白菜・青ねぎ パイ（缶詰）	油・砂糖・調合ごま油 砂糖 米(国産)・押麦	醤油・中華だし・料理酒・塩 だし	さつま芋 ドーナツ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・さつま芋・▲低脂肪乳・油 ▲牛乳	

＜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	569Kcal
蛋白質	19.1g
脂質	17.7g
カルシウム	246mg

日	曜日	献立名	材 料				その他	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	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	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	土	ペッパーライス 白菜のさっぱり和え 中華スープ	牛肉	にんにく・玉ねぎ・コーン・青ねぎ きゅうり・白菜 キャベツ・ニラ・人参	米(国産)・▲マーガリン・油 砂糖	塩・焼肉のたれ 酢・醤油・本みりん 中華だし・醤油・塩	コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク ▲牛乳			
18	月	ミートローフ コーンの甘煮 大根サラダ ごはん スープ	鶏ひき肉・豆腐	玉ねぎ・トマトピューレ コーン 大根・きゅうり・人参 白菜・ほうれん草・しめじ	パン粉・油 砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	加-ハチマキ・塩・赤ワイン・本みりん・▲テジラリス・ドトワキアツ 塩 チキンコンソメ	米粉の かぼちゃ蒸しパン 牛乳	米粉・ベーキングパウダー・砂糖・▲低脂肪乳・油・かぼちゃ ▲牛乳			
19	火	とんこつラーメン 蒸さつま芋 こんぶ豆 フルーツ(黄桃)	豚肉・●かまぼこ 大豆	玉ねぎ・人参・緑豆もやし・青ねぎ だし昆布 黄桃(缶詰)	ラーメン・油 さつま芋 砂糖	塩・中華だし・豚骨ラーメン スープ だし・醤油・本みりん・料理酒	わかめ おにぎり 牛乳	米(国産) わかめご飯の素 ▲牛乳			
20	水	ハヤシライス ちくわチーズフライ フルーツ(バナナ)	豚肉 ちくわ・▲粉チーズ	玉ねぎ・人参・しめじ バナナ	米(国産)・油 小麦粉・パン粉・油	ハヤシフレーク・トマトケ チャップ	きなこ ちんすこう 牛乳	小麦粉・きな粉・油 砂糖・塩 ▲牛乳			
21	木	サバの塩焼 さつま芋きんぴら ひじき煮 麦入りごはん 味噌汁	さば 油揚げ・赤みそ・白みそ	ひじき・人参・グリーンピース 緑豆もやし・チンゲン菜	油 さつま芋・油・砂糖・白ごま つきこんにゃく・油・砂糖 米(国産)・押麦	塩 だし・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	和風あん スパゲティ 牛乳	スバゲティ・オリーブ 油・ワイン酢・玉ねぎ ・人参・えのきた け・塩・油・だし・醤油 ・でん粉・白ごま・ のり			
22	金	豚汁 ほうれん草とキャベツのごま和え ごはん	豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ	大根・人参・白菜・しめじ・青ねぎ ほうれん草・キャベツ	黒ごんにゃく 白ごま 米(国産)	だし 醤油・本みりん・だし	チーズ クッキー 牛乳	小麦粉・砂糖・▲粉 チーズ・▲マーガ リン・▲低脂肪乳 ▲牛乳			
25	月	鶏肉のカレーソテー 白菜としめじのおかか和え 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 かつお節 油揚げ・赤みそ・白みそ	白菜・しめじ 切干大根・人参・グリーンピース キャベツ・青ねぎ	小麦粉・油 つきこんにゃく・油・砂糖 米(国産)	塩・カレーパウダー・チキン コンソメ 醤油・本みりん・だし だし・醤油・料理酒 だし	ぶどうゼリー 牛乳	ぶどうゼリーの素 ▲牛乳			
★	26	火	キャベツメンチカツ ポテトサラダ ブロッコリーのスープ煮 ごはん スープ みかん入りオレンジかん	牛豚ひき肉	玉ねぎ・キャベツ きゅうり・人参 ブロッコリー・コーン ほうれん草・緑豆もやし・わかめ 寒天・オレンジジュース・みかん(缶詰)	小麦粉・パン粉・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) 砂糖	塩・ウスターソース 塩 チキンコンソメ チキンコンソメ	りんごと さつま芋の ケーキ ジョア	小麦粉・ベーキン グパウダー・砂 糖・●卵・▲マー ガリン・りんご・ さつま芋 ▲ジョア(フレン)		
27	水	あんかけうどん チンゲン菜とまよしの塩昆布和え 味噌さつま芋 フルーツ(黄桃)	鶏肉 赤みそ	白菜・人参・さやえんどう・だし 昆布 チンゲン菜・緑豆もやし・塩昆 布 黄桃(缶詰)	うどん・でん粉 さつま芋・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 本みりん	ごま塩 おにぎり 牛乳	米(国産)・黒ごま 塩 ▲牛乳			
28	木	幼児お弁当 赤魚のタルタル焼 小松菜とキャベツの和え物 かぼちゃの磯辺揚げ 麦入りごはん 味噌汁	赤魚 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ 小松菜・キャベツ かぼちゃ・あおさのり なす・えのきたけ	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 小麦粉・油 米(国産)・押麦	塩 醤油・本みりん・だし だし	はちみつ 蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキン グパウダー・はち みつ・▲低脂肪乳 ▲牛乳			
29	金	豚肉と大根の旨煮 白菜とほうれん草の赤しそ和え ごはん 味噌汁 フルーツ(りんご)	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・大根・さやえんどう 白菜・ほうれん草 かぼちゃ・わかめ りんご	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	黒糖ラスク 牛乳	▲食パン・▲マー ガリン・黒砂糖 ▲牛乳			
30	土	しらすチャーハン 鶏肉とじゃが芋の煮物 汁ビーフン	しらす・ちくわ 鶏肉	チンゲン菜・玉ねぎ 人参 緑豆もやし・青ねぎ	米(国産)・油 油・じゃが芋・砂糖 ビーフン	中華だし・塩・醤油 だし・料理酒・醤油 中華だし・醤油・塩	ぜんべい 牛乳	ぼたぼた焼き ▲牛乳			