

2026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		
		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
1 火	白身魚の磯辺揚げ 粉ふき芋 ツナと小松菜のソテー ごはん 味噌汁	ホキ ツナフレーク 赤みそ・白みそ	あおさのり 小松菜・玉ねぎ・人参 青ねぎ・しめじ・わかめ	▲天ぷら粉・油 じゃが芋 調合ごま油 米(国産)	塩 塩 中華だし・塩 だし	シュガー トースト 牛乳	▲食パン・▲バター 砂糖 ▲牛乳
2 水	豚肉と野菜のうどん ウインナーとさつま芋サラダ フルーツ(みかん)	豚肉 ウインナー	玉ねぎ・緑豆もやし・人参・えのきたけ・ほうれん草・だし昆布 きゅうり・赤パプリカ みかん(缶詰)	うどん さつま芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	だし・醤油・本みりん・塩 塩	ひじきときのこの 炊き込みおにぎり 牛乳	※塩麹・人参・しめじ・ひじき 醤油・本みりん・だし ▲牛乳
3 木	サバの旨煮 焼かぼちゃ 白菜とブロッコリーのごま和え 麦入りごはん 味噌汁	さば 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが かぼちゃ 白菜・ブロッコリー・人参 なす	砂糖 油 白ごま 米(国産)・押麦 巻麴	ウスターソース・醤油・料理酒 塩 醤油・本みりん・だし だし	カスタードプリン 牛乳	●卵・砂糖 ▲牛乳・油 ▲牛乳
4 金	<u>郷土料理の日(北海道)</u> スープカレー 大豆サラダ ごはん ゆでとうもろこし	鶏肉 大豆	人参・玉ねぎ・なす・オクラ・トマトペース キャベツ・赤パプリカ とうもろこし	じゃが芋・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	▲カレー粉・カレーパウダー・チキンコンソメ 塩	いもち 牛乳	じゃが芋・でん粉・油 砂糖・醤油 ▲牛乳
5 土	三色丼 小松菜ともやしのしらす和え 味噌汁	豚ひき肉 しらす 豆腐・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 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	マリービスケット 牛乳	▲マリービスケット ▲牛乳
7 月	<u>世界の料理(フランス)</u> コック・オーヴァン マカロニソテー マセドワーヌサラダ ロールパン ジュリエンスープ	鶏肉	玉ねぎ・にんにく・ドライバセリ 人参・グリーンアスパラガス 大根・人参・キャベツ	小麦粉・油・オリーブ油 マカロニ・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) ▲イエローロールパン	塩・料理用赤ワイン・▲デミグラスソース・チキンコンソメ チキンコンソメ 塩 チキンコンソメ	マドレーヌ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・▲ ●卵・砂糖 ▲牛乳
8 火	赤魚の塩こうじ焼 人参ともやしの塩昆布和え 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁	赤魚 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	緑豆もやし・人参・塩昆布 さやいんげん わかめ・かぼちゃ・玉ねぎ	油 砂糖 米(国産)	塩こうじ だし・醤油・料理酒 だし	お麴のラスク 牛乳	おつゆ・▲マーガリン 砂糖 ▲牛乳
9 水	中華丼 ちくわとキャベツのごま和え はるさめスープ フルーツ(パイン)	豚肉 ちくわ	白菜・玉ねぎ・人参・さやえんどう キャベツ チンゲン菜・えのきたけ パイン(缶詰)	米(国産)・押麦・油・でん粉 白ごま 緑豆春雨	中華だし・醤油・塩 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩	トマトゼリー 牛乳	ゼラチン・トマトジュース りんごジュース・砂糖 ▲牛乳
10 木	白身魚の中華みそ煮 さつま芋の黒みつがらめ 彩りサラダ ごはん 中華スープ	ホキ・テンメンジャン ちくわ	しょうが ブロッコリー・人参・キャベツ・ コーン・レモン果汁 白菜・ニラ・まいだけ	小麦粉・砂糖 さつま芋・油・黒砂糖 砂糖・オリーブ油 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 酢・塩・醤油 中華だし・醤油・塩	ジャムサンド 牛乳	▲食パン いちごジャム ▲牛乳
11 金	豚肉と野菜の五目炒め オクラの納豆和え ごはん 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	豚肉 納豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・緑豆もやし・まいだけ・チンゲン菜 オクラ なす・玉ねぎ オレンジ	油・砂糖 米(国産) さつま芋	醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし	マシュマロおこし 牛乳	マシュマロ・コーンフレーク ▲マーガリン ▲牛乳
12 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 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	ソフトせんべい 牛乳	ソフトせんべい ▲牛乳
14 月	鶏肉のあおさ焼 ちくわと白菜の赤しそ和え さつま芋の煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	あおさのり 白菜・チンゲン菜 青ねぎ・玉ねぎ・まいだけ	砂糖・油 さつま芋・砂糖 米(国産)	醤油・本みりん ゆかり 醤油・本みりん・だし だし	炒めビーフン 牛乳	豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ピーマ 豆・中華だし・塩・醤油 ▲牛乳
15 火	オムレツ カリフラワーのサラダ じゃこ大豆 ごはん 味噌汁	●卵・▲牛乳・鶏ひき肉 しらす・大豆 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ほうれん草 カリフラワー・人参・コーン 大根・わかめ	油 油・砂糖 油・砂糖 米(国産)	塩・チキンコンソメ・トマトケチャップ 醤油・酢 醤油・料理酒 だし	枝豆 カップケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 ▲塩麹・乳・油・むぎ麦 ▲牛乳
16 水	醤油ラーメン レバーのケチャップ風味 厚揚げの煮物 フルーツ(バナナ)	豚肉 鶏レバー煮込み 生揚げ	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・緑豆もやし グリーンピース バナナ	ラーメン・油・調合ごま油 でん粉・油・砂糖 砂糖	中華だし・塩・醤油・オイスターソース 本みりん・醤油・トマトケチャップ だし・醤油・料理酒	きなこおはぎ 牛乳	※塩麹・もち米・きな粉 砂糖・塩・ゆで小豆 ▲牛乳

エネルギー	550Kcal
蛋白質	19.8g
脂質	17.9g
カルシウム	263mg

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		
			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
17	木	鶏肉のカレー風味揚げ 焼かぼちゃ 細切昆布の煮物 麦入りごはん 味噌汁	鶏肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	かぼちゃ だし昆布・人参・さやいんげん なす・玉ねぎ・チンゲン菜	小麦粉・油 油 油・砂糖 米(国産)・押麦	塩・カレーパウダー・▲デミグラスソース・トマトクチャップ・チキンコンソメ 塩 だし・醤油・本みりん だし	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 ▲牛乳
18	金	アジのチーズムニエル 粉ふき芋 大根サラダ ごはん 味噌汁	あじ・▲粉チーズ 赤みそ・白みそ	 大根・人参・コーン 玉ねぎ・しめじ・わかめ	小麦粉・油 じゃが芋 油・砂糖 米(国産)	塩 塩 醤油・酢 だし	豆腐ドーナツ 牛乳	豆腐・▲ポットケーキミックス 油・粉糖 ▲牛乳
19	土	豆腐のふわふわ丼 ブロッコリーとえのきの梅風味和え 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・えのきだけ・練り梅 大根・わかめ	米(国産)・砂糖・でん粉 おつゆ麩	醤油・本みりん・だし 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
24	木	レンコン入りハンバーグ ブロッコリーサラダ ちくわと野菜のソテー ごはん 味噌汁	牛豚ひき肉・豆腐 ちくわ 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・れんこん ブロッコリー・コーン 緑豆もやし・人参 わかめ	油・パン粉 油・砂糖 油 米(国産) おつゆ麩	塩・トマトクチャップ・ウスターソース 酢・醤油 チキンコンソメ だし	りんごかん 牛乳	糖類・りんごジュース 砂糖 ▲牛乳
25	金	洋風バラ寿司 がんもの煮物 月見汁 フルーツ（梨）	しらす・ウインナー がんもどき	コーン・人参・さやえんどう・のり 人参 しめじ・小松菜 梨	米(国産)・砂糖 黒ここんにゃく・砂糖 里芋	酢・塩・醤油・本みりん・だし だし・醤油・料理酒 だし・醤油・塩	さつま芋の お月見だんご 牛乳	さつま芋・でん粉 油・ゆで小豆 ▲牛乳
26	土	五目あなかげうどん 平天とキャベツの酢の物 フルーツ（バナナ）	鶏肉 さつま揚げ	大根・人参・干しいたけ・さやいんげん・だし昆布 キャベツ・赤パプリカ バナナ	うどん・でん粉 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 酢・醤油	せんべい 牛乳	ぼたぼた焼き ▲牛乳
28	月	鶏肉の照焼 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 かぼちゃ・玉ねぎ	砂糖・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 米(国産) 巻麩	醤油・本みりん 醤油 だし・醤油・料理酒 だし	いりごと フルーツ 牛乳	いりこ バナナ ▲牛乳
29	火	炒り豆腐 ほうれん草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 ほうれん草・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	みだらし マカロニ 牛乳	マカロニ・砂糖 醤油・でん粉 ▲牛乳
★ 30	水	ナポリタンスパゲティ ポテトフライ きゅうりの和え物 スープ パインかん	ウインナー 豆腐	玉ねぎ・ピーマン きゅうり・コーン・人参 わかめ・しめじ 寒天・おろしパイン	スパゲティ・油 ポテトフライ・油 砂糖	トマトクチャップ・チキンコンソメ 塩 醤油・本みりん・だし チキンコンソメ	お誕生日ケーキ ジョア	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 ▲ホイップクリーム・でん粉・油 ▲ジョア（プレーン）

<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。