

# 2023年7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・葉類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類			
1	土	そぼろ丼 平天とキャベツの煮浸し 味噌汁	鶏ひき肉 さつまいも揚げ 油揚げ・赤みそ・白みそ	人参・コーン・絹さや キャベツ・オクラ チンゲン菜・玉ねぎ	米(国産)・油・砂糖 砂糖	醤油・本みりん・塩・だし 醤油・本みりん・だし	牛乳 ビスケット	▲牛乳 アスバラガス ビスケット
3	月	スパニッシュオムレツ 切干大根サラダ ごはん スープ フルーツ(オレンジ)	●卵・▲牛乳・●▲ハム	玉ねぎ 切干大根・きゅうり・人参 白菜・さやいんげん・コーン オレンジ	じゃが芋・油 砂糖・調合ごま油 米(国産)	コンソメ・塩・ケチャップ 醤油・酢・本みりん コンソメ	牛乳 黄桃ドーナツ	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー 黄桃(缶詰) ▲牛乳・油・粉糖
4	火	マーマレードチキン キャベツと ほうれん草のあおさかえ ちくわの甘辛煮 ごはん 味噌汁	鶏肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	キャベツ・ほうれん 草・青さのり 人参 えのきだけ・青ねぎ	小麦粉・油・マーマレード・砂糖 白ごま 黒こんにゃく・油・砂糖 米(国産) 巻麴	塩・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	牛乳 ジャムサンド	▲牛乳 ▲食パン いちごジャム
5	水	アジフライ 蒸さつま芋 ベーコンとなすの ケチャップ炒め 麦入りごはん 味噌汁	あじ ●▲ベーコン 油揚げ・赤みそ・白みそ	なす・玉ねぎ・人参・ ピーマン チンゲン菜・しめじ	小麦粉・パン粉・油 さつま芋 油・砂糖 米(国産)・押麦	塩 ケチャップ・醤油・本 みりん・料理酒 だし	牛乳 ごまちゃんすこう	▲牛乳 小麦粉・砂糖 白ごま・油 塩
6	木	豚肉とかぼちゃの煮物 チンゲン菜と えのきのゆかり和え ごはん 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	豚肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	かぼちゃ・玉ねぎ・さやいんげん チンゲン菜・人参・え のきだけ 大根・わかめ オレンジ	砂糖 米(国産) おつゆ麴	だし・醤油・本みりん・料理酒 ゆかり だし	牛乳 わらびもち	▲牛乳 わらびもち粉 砂糖・きなこ 塩
7	金	七夕ちらし ちくわの磯辺揚げ 天の川にゆうめん フルーツ(バナナ)	●錦糸卵・凍り豆腐 ちくわ	干しいたけ・人参・絹さや 青さのり オクラ バナナ	米(国産)・砂糖 小麦粉・油 そうめん	酢・塩・だし・醤油・本みりん だし・醤油・塩	牛乳 キラキラゼリー	▲牛乳 寒天・砂糖 りんごジュース
8	土	鶏肉と白菜のうどん しらすとブロッコリーのソテー ひじきと高野豆腐の煮物	鶏肉 しらす 凍り豆腐	白菜・人参・青ねぎ・だし昆布 ブロッコリー・緑豆もやし ひじき・グリーンピース	うどん・砂糖 油 油・砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒・塩 コンソメ だし・醤油・料理酒	牛乳 せんべい	▲牛乳 満月ボン
10	月	カレーライス ころころサラダ フルーツ(スイカ)	牛肉 ▲チーズ・さつま揚げ	玉ねぎ・人参 コーン・きゅうり ずいか	米(国産)・じゃが芋・油 マヨドレ	▲バーモントカレー 塩	牛乳 納豆お好み焼き	▲牛乳 納豆・青葱・油 しらす干し・▲ チーズ・花かつ お・小麦粉・塩 お好み焼きソース
11	火	鶏肉の塩こうじ揚げ じゃがバター醤油 ツナサラダ ごはん スープ	鶏肉 ツナフレーク 豆腐	にんにく・しょうが キャベツ・人参・レモン果汁 ほうれん草・コーン	小麦粉・でん粉・油 じゃが芋・▲マーガリン・砂糖 砂糖・オリーブ油 米(国産)	塩こうじ 醤油 酢・塩・醤油 コンソメ	牛乳 黒糖 ホットケーキ	▲牛乳 小麦粉・黒砂糖 油・▲牛乳 ベーキングパウダー
12	水	白身魚ののりマヨネーズ焼 にんじんきんぴら うす揚げと小松菜の煮浸し ごはん 味噌汁	ホキ 油揚げ 赤みそ・白みそ	青さのり 人参 小松菜・赤パプリカ 白菜・わかめ・青ねぎ	小麦粉・油・マヨドレ つきこんにゃく・油・砂糖 砂糖 米(国産)	塩 だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 ヨーグルトゼリー ブルーベリーソース	▲牛乳 ゼラチン・砂糖 ▲牛乳・▲ヨーグルト ▲ホイップクリーム ブルーベリージャム
13	木	冷やし中華 大学芋 フルーツ(パイナップル)	鶏ささみ・●卵	きゅうり・緑豆もやし・わかめ パイナップル(缶詰)	焼きそば用麺・調合ごま油・油・砂糖 さつま芋・油・砂糖・黒ごま	塩・冷やし中華の素	牛乳 昆布おにぎり	▲牛乳 米(国産) 塩昆布
14	金	夏野菜マーボー 野菜サラダ 麦入りごはん 中華スープ フルーツ(バナナ)	豆腐・豚ひき肉・鶏し バー煮込み・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・ コーン・生しいたけ・ピーマン・ なす ブロッコリー・人参・キャベツ 大根・さやいんげん バナナ	油・砂糖・でん粉 オリーブ油・砂糖 米(国産)・押麦 緑豆春雨	醤油・料理酒・中華だし・塩 酢・醤油 中華だし・醤油・塩	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー ▲牛乳・油 かぼちゃ

＜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	584Kcal
蛋白質	21.3g
脂質	18.6g
カルシウム	259mg

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・葉類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類			
15	土	鶏肉と野菜のあんかけ丼 白菜とオクラの和え物 味噌汁	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・緑豆もやし・赤パプリカ・グリーンピース 白菜・人参・オクラ チンゲン菜・しめじ	米(国産)・油・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 せんべい	▲牛乳 ぼたぼた焼
18	火	ハンバーグ夏野菜ソース ポテトフライ グリーンサラダ ごはん スープ	牛豚ひき肉・豆腐	玉ねぎ・なす・ピーマン・トマト ブロッコリー・きゅうり・人参 ほうれん草・キャベツ・わかめ	油・パン粉 ポテトフライ・油 油・砂糖 米(国産)	塩・ケチャップ 塩 酢・醤油 コンソメ	牛乳 五平餅	▲牛乳 米(国産) 片栗粉・赤みそ 砂糖・醤油 本みりん
19	水	鶏肉のカレー風味焼 コーンサラダ ひじき豆 ごはん 味噌汁	鶏肉 大豆 赤みそ・白みそ	コーン・きゅうり・玉ねぎ ひじき・人参 キャベツ・緑豆もやし・青ねぎ	小麦粉・油 マヨドレ 油・砂糖 米(国産)	塩・カレーパウダー・ケチャップ・コンソメ だし・醤油・料理酒 だし	牛乳 野菜ピザ トースト	▲牛乳 ▲食パン ケチャップ・オクラ 人参・玉葱 ▲チーズ
20	木	サバのごま煮 かぼちゃの味噌和え ハムと小松菜のソテー ごはん すまし汁	さば 赤みそ ●/▲ハム 油揚げ	かぼちゃ 小松菜・人参・玉ねぎ わかめ・しめじ	でん粉・白ごま 砂糖 油 米(国産)	醤油・本みりん・だし 本みりん コンソメ だし・醤油・塩	牛乳 ウインナー入り ドーナツ	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー ウインナー ▲牛乳・油
21	金	★チキンカツ 夏野菜サラダ ロールパン コーンクリームスープ ぶどうかん	鶏肉 ▲牛乳	オクラ・赤パプリカ・キャベツ・レモン果汁 コーン 寒天・ぶどうジュース	小麦粉・パン粉・油 砂糖・オリーブ油 ▲ロールパン 砂糖	塩・中濃ソース 酢・塩・醤油 ▲コーンクリームスープの素	飲むヨーグルト お誕生日ケーキ	▲ジョア ▲ホットケーキミックス 砂糖・卵・▲バター オリーブ油・ゆであずき ▲ホイップクリーム
22	土	焼きそば 平天と小松菜のお浸し 味噌汁	豚肉・かつお節 さつま揚げ 豆腐・赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・青さのり 小松菜 しめじ・青ねぎ	焼きそば用麺・油	中濃ソース・焼きそばソース 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 せんべい	▲牛乳 アンパンマンの ソフトせんべい
24	月	鶏肉の唐揚げ 白菜の中華サラダ がんもの煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 ちくわ がんもどき 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが 白菜・チンゲン菜・人参 かぼちゃ・わかめ	小麦粉・でん粉・油 砂糖・調合ごま油 黒こんにゃく・砂糖 米(国産)	醤油・料理酒 醤油・酢 だし・醤油・本みりん だし	牛乳 きなこマカロニ	▲牛乳 マカロニ きな粉・砂糖 塩
25	火	豚丼 白菜と ブロッコリーの梅風味和え 味噌汁 フルーツ(黄桃)	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・ピーマン 白菜・ブロッコリー・練り梅 ほうれん草・大根 黄桃(缶詰)	米(国産)・油・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 ゆでとうもろこし	▲牛乳 とうもろこし
26	水	白身魚の甘辛煮 焼かぼちゃ ベーコンと野菜のソテー ごはん 味噌汁	ホキ ●/▲ベーコン 赤みそ・白みそ	しょうが かぼちゃ 小松菜・緑豆もやし・人参 玉ねぎ・まいだけ	でん粉・砂糖 油 油 米(国産) おつゆ麩	だし・醤油・本みりん・料理酒 塩 コンソメ だし	牛乳 チヂミ	▲牛乳 小麦粉・片栗粉 ●卵・塩・豚肉 にら・玉葱・油 醤油・ごま油
27	木	冷やしうどん 鶏肉の照焼 もやしといんげんのしらす和え フルーツ(オレンジ)	●卵・●かに風味かまぼこ 鶏肉 しらす	きゅうり・わかめ 緑豆もやし・さいいんげん・人参 オレンジ	うどん・油 油・砂糖	塩・つゆ 醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし	牛乳 焼肉おにぎり	▲牛乳 米(国産)・含挽ミンチ・玉葱・人参 にんにく・ごま油・醤油・砂糖・料理酒 本みりん・のり
28	金	厚揚げの野菜あんかけ 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ)	生揚げ・豚肉 さつま揚げ 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・絹さや 切干大根・ごぼう ほうれん草・緑豆もやし バナナ	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 米(国産) 巻麩	醤油・本みりん・料理酒・だし だし・醤油・料理酒 だし	牛乳 大学芋	▲牛乳 さつま芋 油・砂糖 黒ごま
29	土	ビビンバ丼 厚揚げのとろみ煮 中華スープ	牛肉 生揚げ	小松菜・緑豆もやし・人参 グリーンピース 玉ねぎ・白菜・青ねぎ	米(国産)・油・白ごま・調合ごま油・砂糖 砂糖・でん粉	焼肉のたれ・醤油・本みりん・中華だし・酢 だし・醤油・料理酒 中華だし・醤油・塩	牛乳 せんべい	▲牛乳 星たべよ
31	月	鶏肉のバーベキューソース スパゲティソテー ひじきサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ピーマン ひじき・人参・きゅうり わかめ・チンゲン菜	小麦粉・油・砂糖・でん粉 スパゲティ・油 砂糖・マヨドレ 米(国産)	塩・赤ワイン(料理用)・ウスターソース・ケチャップ・醤油・コンソメ コンソメ だし・醤油・本みりん だし	牛乳 しらすの かみかみクッキー	▲牛乳 しらす・▲バター 砂糖・白ごま 黒ごま・小麦粉