

# 2023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			
1	金	白身魚のオーロラ焼 じゃが芋の旨煮 もやしとオクラのお浸し ごはん スープ	ホキ	緑豆もやし・オクラ・人参  チンゲン菜・玉ねぎ・まいだけ	小麦粉・油・マヨドレ じゃが芋・砂糖  米(国産)	塩・ケチャップ だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし  コンソメ	牛乳 ゆで枝豆	▲牛乳 枝豆・塩
2	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	えのきだけ・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 コーンフレーク	▲牛乳 ▲コーンフレーク
4	月	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	しょうが きゅうり・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) 巻麴	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・▲牛乳 ▲マーガリン・砂糖 ●卵
5	火	家常豆腐 (ジャージャー豆腐) 切干大根サラダ ごはん 中華スープ フルーツ(りんご)	豚肉・生揚げ・テンメン ジャン・赤みそ	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・人参・きゅうり  キャベツ・ニラ りんご	油・砂糖・でん粉 砂糖・調合ごま油 米(国産) じゃが芋	醤油・料理酒・中華だし 醤油・酢・本みりん  中華だし・醤油・塩	牛乳 きなこ蒸しパン	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー きなこ・豆乳 油
6	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	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 フレンチトースト	▲牛乳 ▲食パン・●卵 ▲牛乳・砂糖 ▲マーガリン
7	木	照焼ミートボール オクラと白菜のおかか和え 吹き寄せごはん すまし汁 フルーツ(梨)	鶏ひき肉・豆腐 かつお節 油揚げ	玉ねぎ オクラ・白菜 人参・しめじ わかめ・青ねぎ 梨	油・パン粉・砂糖  米(国産)・さつま芋 おつゆ麴	醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・料理酒・だし だし・醤油・塩	牛乳 おかかおにぎり	▲牛乳 米(国産) 花かつお 醤油
8	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	ドライパセリ 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 オレンジパンケーキ	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー オレンジジュース 油
9	土	三色丼 しらすと 小松菜のおおさか和え 味噌汁	豚ひき肉 しらす 豆腐・赤みそ・白みそ	コーン・さいいんげん 小松菜・緑豆もやし・人 参・おおさかのり 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
11	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(りんご)	豚肉・●卵・かつお節 納豆	キャベツ・人参・ピーマン・生 しいたけ きゅうり  なす・玉ねぎ りんご	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・砂糖 ベーキングパウダー ▲マーガリン ●卵
12	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	玉ねぎ・チンゲン菜・黄パプリカ 人参・グリーンピース  かぼちゃ・白菜	油 油 砂糖 米(国産) おつゆ麴	塩こうじ コンソメ だし・醤油・料理酒  だし	牛乳 ごぼうドーナツ	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー ▲牛乳・ごぼう ▲マーガリン・油
13	水	チキンソテートマトソース ポテトサラダ ブロッコリーのスープ煮 ごはん スープ	鶏肉  豆腐	玉ねぎ・トマトピューレ きゅうり・人参 ブロッコリー  ほうれん草・わかめ	小麦粉・油 じゃが芋・マヨドレ  米(国産)	塩・ケチャップ 塩 コンソメ  コンソメ	牛乳 アップルゼリー	▲牛乳 ゼラチン・砂糖 おろしりんご

＜注意事項＞

- 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いません。
- 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	571 Kcal
蛋白質	20.9g
脂質	18.2g
カルシウム	258mg

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				
14	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・まいたけ	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・豚ミンチ・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	
15	金	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 (パイン缶)	豚肉 ちくわ  さつま揚げ  油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 きゅうり・キャベツ パイン (缶詰)	米(国産)・じゃが芋・油 マヨドレ・白ごま	▲カレールウ 塩  だし	牛乳 ミルクわらび餅	▲牛乳 ▲牛乳・わらび粉 砂糖・きなこ 塩	
19	火	チーズハンバーグ あおさマカロニ 平天と野菜のソテー ごはん 味噌汁	牛豚ひき肉・豆腐・▲ミックス チーズ  さつま揚げ  油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ あおさのり ほうれん草・キャベツ・人参  わかめ	油・パン粉 マカロニ・オリーブ油 油 米(国産) そうめん	塩 塩 だし	牛乳 とうもろこし ビスコッティ	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー ●卵・オリーブ油 コーン	
20	水	アジの中華みそ煮 さつま芋のバター焼 卵と小松菜のソテー ごはん 中華スープ	あじ・テンメンジャン  ●卵	しょうが 小松菜・玉ねぎ・人参  白菜・ニラ・えのきたけ	小麦粉・砂糖 さつま芋・▲バター 調合ごま油 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒  中華だし・塩 中華だし・醤油・塩	牛乳 ちんすこう	▲牛乳 小麦粉・砂糖 油・塩	
21	木	鶏肉のあおさ焼 ちくわとキャベツのゆかり和え 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・まいたけ	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 ふりかけおにぎり	▲牛乳 米(国産) かつおふりかけ	
22	金	塩ラーメン レバーのケチャップ風味 じゃが芋のあおさし和え フルーツ (バナナ)	豚肉 鶏レバー煮込み	鶏もやし・玉ねぎ・人参・ コーン・ほうれん草・にんにく  あおさのり バナナ	焼きそば用麺・油・調合ごま油 てん粉・油・砂糖 じゃが芋	醤油・中華だし・塩・本みりん 本みりん・醤油・ケチャップ 醤油・本みりん	牛乳 コーンフレーク クッキー	▲牛乳 小麦粉・てん粉 ベーキングパウダー 砂糖・▲牛乳・油 ▲コーンフレーク	
25	月	豚肉と大根の煮物 ブロッコリーとえのきごま和え ごはん 味噌汁 フルーツ (黄桃)	豚肉  赤みそ・白みそ	大根・人参・玉ねぎ・グリーンピース ブロッコリー・えのきたけ  わかめ・青ねぎ 黄桃(缶詰)	黒こんにゃく・砂糖 白ごま 米(国産) おつゆ麩	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 シュガートースト	▲牛乳 ▲食パン ▲マーガリン 砂糖	
26	火	サバのカレー風味揚げ 粉ふき芋 細切昆布の煮物 ごはん 味噌汁	さば  油揚げ  赤みそ・白みそ	細切昆布・人参・さやいんげん  なす・緑豆もやし・ほうれん草	小麦粉・油 じゃが芋 油・砂糖 米(国産)	塩・カレー粉・▲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 お好み焼き	▲牛乳 小麦粉・長芋・ ●卵・ちくわ キャベツ・人参 かつおだし・油 お好み焼きソース	
27	水	他人丼 ちくわと チンゲン菜の和え物 すまし汁 フルーツ (オレンジ)	豚肉・●卵 ちくわ 油揚げ	玉ねぎ・人参・青ねぎ チンゲン菜・白菜 わかめ・まいたけ オレンジ	米(国産)・押麦・砂糖	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 ぶどうかん	▲牛乳 寒天・砂糖 ぶどうジュース	
28	木	赤魚の甘辛煮 ウインナーと野菜のソテー かぼちゃの天ぷら ごはん 味噌汁	赤魚 ウインナー  豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが 人参・緑豆もやし・ピーマン かぼちゃ  玉ねぎ・ほうれん草	てん粉・砂糖 油 小麦粉・油 米(国産)	だし・醤油・本みりん・料理酒 コンソメ だし	牛乳 いりこ フルーツ	▲牛乳 たべるいりこ バナナ	
★	29	金	スバゲティミートソース ポテトフライ しらすと野菜のサラダ スープ パインかん	牛豚ひき肉・大豆 しらす 豆腐	玉ねぎ・人参・にんにく きゅうり・コーン・人参 ブロッコリー・しめじ 寒天・おろしパイン	スバゲティ・オリーブ油・油・小麦粉・ 砂糖 ポテトフライ・油 砂糖・油 砂糖	赤ワイン・ケチャップ・ウス ターソース・醤油・塩 塩 酢・醤油 コンソメ	飲むヨーグルト お誕生日ケーキ	▲ショア ▲ホットケーキミックス 砂糖・●卵・オリーブ油 ▲マーガリン・みかん缶 ▲ホイップクリーム
30	土	五目あんかけうどん 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	牛乳 ビスコ	▲牛乳 ▲ビスコ	