

2023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				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			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	水	味噌ラーメン 高野豆腐の卵とし 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・にんにく・しょうが さやいんげん オレンジ	焼きそば用麺・油・調合ごま油 砂糖	中華だし・塩・醤油 だし・醤油	牛乳 そばろおにぎり	▲牛乳 米（国産） 鶏ミンチ・醤油・砂糖 みりん・●卵・塩・油	
2	木	鶏肉と野菜の甘酢炒め 胡瓜と白菜のしらす和え 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（パイナップル）	鶏肉 しらす 豆腐・赤みそ・白みそ	しめじ・玉ねぎ・人参・なす オクラ・白菜 ほうれん草・大根 パイナップル（缶詰）	でん粉・油・砂糖 米（国産）・押麦	酢・醤油・ケチャップ・中華だし 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 はちみつ 豆乳蒸しパン	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー はちみつ 豆乳・油	
4	土	すき焼き丼 うすあげと小松菜の煮浸し 味噌汁	牛肉・焼豆腐 油揚げ 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ キャベツ・小松菜・人参 緑豆もやし・青ねぎ	米（国産）・糸こんにやく（白滝）・砂糖・ でん粉 砂糖 じゃが芋	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 ビスケット	▲牛乳 アスバラガスビスケット	
6	月	照焼ミートボール 蒸さつま芋 キャベツと人参のゆかり和え ごはん すまし汁	鶏ひき肉・豆腐	玉ねぎ キャベツ・人参 チンゲン菜・えのきだけ	油・パン粉・砂糖 さつま芋 米（国産） おつゆ麩	塩・醤油・本みりん ゆかり だし・醤油・塩	牛乳 りんごかん	▲牛乳 寒天・砂糖 りんごジュース	
7	火	ハオユー豆腐 ツナじゃが ごはん 味噌汁 フルーツ（バナナ）	豆腐・豚肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	白菜・人参・まいだけ・青ねぎ グリーンピース 大根・玉ねぎ・わかめ バナナ	油・砂糖・でん粉 じゃが芋・糸こんにやく（黒）・砂糖 米（国産）	オイスターソース・醤油・中華だし だし・醤油・料理酒 だし	牛乳 みたらしまカロニ	▲牛乳 マカロニ 砂糖・醤油 でん粉	
8	水	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・人参・コーン・ブロッ コリー 緑豆もやし・小松菜	小麦粉・でん粉・油 スパゲティ・油 砂糖・マヨドレ 米（国産）	醤油・料理酒 コンソメ・ケチャップ 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 かつおだし・豚肉・ キャベツ・人参 油・お好み焼ソース かつお節	
9	木	白身魚のムニエル 卵ときのこのソテー かぼちゃと大豆の煮物 ごはん スープ	ホキ ●卵 大豆	玉ねぎ・ピーマン・しめじ・ま いたけ かぼちゃ ほうれん草・キャベツ・わかめ	小麦粉・油 油 砂糖 米（国産）	塩・ケチャップ コンソメ だし・醤油・料理酒 コンソメ	牛乳 マフィン	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー ▲無塩バター ▲牛乳	
10	金	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・黄パプリカ オレンジ	米（国産）・押麦・じゃが芋・油 油・砂糖	▲バーモントカレー 酢・醤油	牛乳 ぶどうゼリー	▲牛乳 ゼラチン・砂糖 ぶどうジュース	
11	土	野菜入りきつねうどん レバーのケチャップ風味 フルーツ（黄桃）	油揚げ 鶏レバー煮込み	白菜・人参・わかめ・青ねぎ・ だし昆布 黄桃（缶詰）	うどん・砂糖 でん粉・油・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 本みりん・醤油・ケチャップ	牛乳 コーンフレーク	▲牛乳 ▲コーンフレーク	
13	月	とん平焼 ほうれん草のおかか和え がんもの煮物 ごはん 味噌汁	●卵・豚肉 かつお節 がんもどき 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・あおさのり ほうれん草・緑豆もやし・人参 白菜・青ねぎ	油・マヨドレ 黒こんにやく・砂糖 米（国産） おつゆ麩	だし・お好み焼きソース 醤油・本みりん・だし だし・醤油・料理酒 だし	牛乳 ツナサンド	▲牛乳 ▲食パン まぐろフレーク キャベツ マヨドレ	
14	火	コーンシチュー 平天と野菜のサラダ ロールパン フルーツ（パイナップル）	鶏肉・ウインナー・▲牛乳 さつま揚げ	人参・玉ねぎ・グリーンピース・ クリームコーン きゅうり・キャベツ・トマト・ 黄パプリカ・レモン果汁 パイナップル（缶詰）	じゃが芋 砂糖・オリーブ油 ▲ロールパン	▲クリームシチューミックス 酢・塩・醤油	牛乳 豚二ラお焼き	▲牛乳 米（国産） でん粉・塩・ニラ 豚ミンチ・醤油 みりん・ごま油	

<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	564Kcal
蛋白質	20.1g
脂質	18.0g
カルシウム	242mg

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			
15	水	アジの味付天ぷら 切干大根とチンゲン菜の群の物 さつま芋とレーズンの甘煮 ごはん 味噌汁	あじ 赤みそ・白みそ	切干大根・チンゲン菜・人参 レーズン えのきたけ・緑豆もやし・わかめ	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	牛乳 黒みつバナナ	▲牛乳 バナナ きなこ・砂糖 黒砂糖
16	木	そぼろ肉うどん 焼かぼちゃ 高野豆腐と昆布の煮物	牛ひき肉 凍り豆腐	しめじ・玉ねぎ・人参・青ねぎ・だし昆布 かぼちゃ 細切昆布・グリーンピース	うどん・砂糖 油 砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒・塩 塩 だし・醤油・本みりん	牛乳 ゆかりおにぎり	▲牛乳 米(国産) ゆかり
★	17 金	ハヤシライス ちくわチーズフライ ポテトサラダ みかん入りオレンジかん	牛肉 ちくわ・▲粉チーズ	玉ねぎ・人参・しめじ きゅうり・赤パプリカ 寒天・オレンジジュース・みかん(缶詰)	米(国産)・油 小麦粉・パン粉・油 じゃが芋・マヨドレ 砂糖	ハヤシフレック・ケチャップ 塩	飲むヨーグルト お誕生日ケーキ	▲ジョアマスカット ▲ホットケーキミックス 砂糖・●卵・油 ▲無塩バター・人参 ▲ホイップクリーム
18	土	鶏ピビンバ丼 うす揚げと白菜の煮浸し 中華スープ	鶏肉 油揚げ	ほうれん草・緑豆もやし・大根・人参 白菜・生しいたけ 玉ねぎ・ニラ・コーン	米(国産)・油・白ごま・調合ごま油・砂糖 砂糖	猪肉のたれ・醤油・本みりん・中華だし・酢 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩	牛乳 せんべい	▲牛乳 星たべよ
20	月	ハンバーグトマトきのこソース 粉ふき芋 ツナサラダ ごはん スープ	牛豚ひき肉・豆腐 ツナフレック	玉ねぎ・エリンギ・しめじ・トマトビュレ ドライバセリ ブロッコリー・人参・コーン・レモン果汁 ほうれん草・キャベツ・わかめ	油・パン粉・砂糖 じゃが芋 砂糖・オリーブ油 米(国産)	ケチャップ・ウスターソース 塩 酢・塩・醤油 コンソメ	牛乳 お麩の シュガースナック	▲牛乳 おつゆ麩 砂糖・油
21	火	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	牛乳 炒めビーフン	▲牛乳 ビーフン・豚ミンチ 玉葱・人参・しめじ ニラ・中華だし・塩 醤油・オイスターソース
22	水	豆腐チャンプルー かぼちゃの甘煮 ごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ)	豚肉・豆腐・●卵 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・小松菜・まいたけ・しょうが かぼちゃ 大根・白菜・青ねぎ バナナ	油・砂糖・調合ごま油 砂糖 米(国産)	醤油・中華だし・料理酒・塩 だし	牛乳 黒糖ラスク	▲牛乳 ▲食パン ▲無塩バター 黒砂糖
24	金	豚汁 エッグサラダ ごはん フルーツ	豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ ●卵	大根・しめじ・人参・玉ねぎ・青ねぎ キャベツ・赤パプリカ・ブロッコリー	さつま芋 マヨドレ 米(国産)	だし 塩	牛乳 チーズクッキー	▲牛乳 小麦粉・砂糖 粉チーズ・▲牛乳 ▲無塩バター
25	土	あんかけうどん チンゲン菜と もやしの塩昆布和え フルーツ(黄桃)	鶏肉	白菜・生しいたけ・きやえんどう・だし昆布 チンゲン菜・緑豆もやし・人参・塩昆布 黄桃(缶詰)	うどん・でん粉	だし・醤油・本みりん・塩	牛乳 せんべい	▲牛乳 アンパンマンの ソフトせんべい
27	月	豚肉と大根の旨煮 キャベツのごま和え 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・さやいんげん キャベツ・小松菜 青ねぎ・わかめ りんご	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	牛乳 お芋チップス	▲牛乳 さつま芋 じゃが芋 でん粉・油 塩
28	火	鶏肉のカレー揚げ ウインナーと ブロッコリーのソテー 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 ウインナー	ブロッコリー・玉ねぎ 切干大根・人参・グリーンピース チンゲン菜・えのきたけ	小麦粉・油 油 つきこんにゃく・油・砂糖 米(国産) じゃが芋	塩・カレーパウダー・コンソメ コンソメ だし・醤油・料理酒 だし	牛乳 パイナップル	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー 油・▲牛乳 パイナップル(缶詰)
29	水	とんこつラーメン 焼さつま芋 フルーツ(オレンジ)	豚肉・さつま揚げ	キャベツ・玉ねぎ・緑豆もやし・人参・青ねぎ オレンジ	焼きそば用麺・油 さつま芋・▲マーガリン	塩・中華だし・豚骨ラーメンスープ	牛乳 五平餅	▲牛乳 米(国産) でん粉・赤みそ 砂糖
30	木	赤魚のタルタル焼 小松菜と白菜の和え物 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・白菜・人参 かぼちゃ・あおさのり 青ねぎ・まいたけ	小麦粉・油・マヨドレ 小麦粉・油 米(国産)・押麦	塩 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 アップルポテト	▲牛乳 りんご・砂糖 さつま芋・▲牛乳 ▲無塩バター コーンスターチ