

2024年1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			
4	木	お 弁 当 日				牛乳 お菓子	▲牛乳 市販菓子	
5	金	新春ちらし寿司 さつまいもの天ぷら すまし汁 フルーツ（パイナップル）	鶏ひき肉・凍り豆腐・桜でんぶ	干しいたけ・さやえんどう ほうれん草・わかめ パイナップル（缶詰）	米(国産)・砂糖・油 さつまいも・小麦粉・油 お豆腐	酢・塩・醤油・本みりん・だし 塩 だし・醤油・塩	牛乳 じゃこお焼き	▲牛乳 米(国産) しらす干し 青さのり 醤油・油
6	土	豚肉と大根のうどん 平天とごぼうの味噌炒め フルーツ（黄桃）	豚肉・油揚げ さつまいも揚げ・赤みそ	大根・人参・しめじ・小松菜・だし昆布 ごぼう・ニラ・しょうが 黄桃（缶詰）	うどん つきこんにゃく・油・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん	牛乳 ビスケット	▲牛乳 ▲マリービスケット
9	火	照焼ハンバーグ ポテトフライ ツナサラダ ごはん スープ	牛豚ひき肉・豆腐 ツナフレーク	玉ねぎ ブロッコリー・コーン・人参・レモン果汁 さやいんげん・玉ねぎ・わかめ	油・パン粉・砂糖・でん粉 ポテトフライ・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	塩・醤油・本みりん・料理酒 塩 酢・塩・醤油 コンソメ	牛乳 きなこマカロニ	▲牛乳 マカロニ きなこ・砂糖 塩
10	水	アジの煮付け 焼かぼちゃ ハムと小松菜のソテー ごはん 味噌汁	あじ ●/▲ハム 赤みそ・白みそ	しょうが かぼちゃ 小松菜・玉ねぎ・人参 白菜・緑豆もやし・青ねぎ	砂糖 油 油 米(国産)	醤油・料理酒・だし 塩 コンソメ だし	牛乳 チーズパンケーキ	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー 油・▲チーズ
11	木	<u>郷土料理の日(神奈川県)</u> サンマーマン さつまいものあめがらめ フルーツ（バナナ）	豚肉 大豆・しらす	白米・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・緑豆もやし バナナ	焼きそば用糖・油・調合ごま油・でん粉 さつまいも・油・白ごま・砂糖	醤油・中華だし・塩 醤油・酢	牛乳 精進おにぎり	▲牛乳 米(国産)・高野豆腐 うす揚げ・干椎茸 人参・青葱・砂糖 醤油・みりん・だし
12	金	ビーフシチュー ちくわとキャベツのサラダ ロールパン フルーツ（オレンジ）	牛肉 ちくわ	人参・玉ねぎ・グリーンピース きゅうり・キャベツ オレンジ	じゃが芋 マヨドレ ▲ロールパン	▲ビーフシチュールーウ・ケチャップ	牛乳 きなこおはぎ	▲牛乳 米(国産) もち米・ゆであずき・きなこ・砂糖 塩
13	土	豆腐入り中華丼 ほうれん草ともやしの和え物 中華スープ	豚肉・豆腐	白菜・玉ねぎ・人参・青ねぎ ほうれん草・緑豆もやし わかめ・ピーマン・えのきだけ	米(国産)・油・でん粉	中華だし・醤油・塩 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩	牛乳 ビスケット	▲牛乳 アスバラガスビスケット
15	月	鶏肉の唐揚げ キャベツサラダ がんもの煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 がんもどき 赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・赤パプリカ・コーン・レモン果汁 人参・グリーンピース 大根・小松菜	小麦粉・でん粉・油 砂糖・オリーブ油 砂糖 米(国産) お豆腐	醤油・料理酒 酢・塩・醤油 だし・醤油・料理酒 だし	牛乳 ほうれん草 パウンドケーキ	▲牛乳 ▲ホットケーキミックス ▲無塩マーガリン 砂糖・●卵 ほうれん草
16	火	赤魚のムニエル さつまいもの甘煮 チンゲン菜の納豆和え ごはん スープ	赤魚 納豆	チンゲン菜・人参 白菜・わかめ・青ねぎ	小麦粉・油 さつまいも・砂糖 米(国産)	コンソメ 醤油 コンソメ	牛乳 ツナロールパン	▲牛乳 ▲ドッグパン ツナフレーク キャベツ・胡瓜 マヨドレ
17	水	豚肉と野菜のおかか炒め ひじきサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（りんご）	豚肉・かつお節 ●卵 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ごぼう・ニラ ひじき・さやいんげん ほうれん草・まいたけ りんご	油・砂糖 砂糖・マヨドレ 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・本みりん だし	牛乳 豆腐マフィン	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー 豆腐・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がありますので、ご了承下さい。

エネルギー	559Kcal
蛋白質	18.7g
脂質	18.0g
カルシウム	261mg

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			
18	木	白身魚のトマト煮 切干大根のハリハリ和え かぼちゃのフリッター ごはん スープ	ホキ 油揚げ	にんにく・トマトピューレ 切干大根・きゅうり・人参 かぼちゃ ピーマン・緑豆もやし・玉ねぎ	小麦粉・オリーブ油 調合ごま油・白ごま 小麦粉・▲天ぷら粉・油 米(国産)	塩・ケチャップ・白ワイン 醤油・酢・本みりん 塩 コンソメ	牛乳 いりこフルーツ	▲牛乳 たべるいりこ バナナ
★ 19	金	鶏肉とかぼちゃのグラタン 野菜サラダ ロールパン スープ りんごかん	鶏肉・▲牛乳・▲粉チーズ	玉ねぎ・かぼちゃ・パセリ きゅうり・人参・コーン・レモン果汁 白菜・ほうれん草・えのきだけ 寒天・おろしりんご	油・マカロニ・▲マーガリン・小麦粉・パン粉 砂糖・オリーブ油 ▲ロールパン 砂糖	塩・コンソメ 酢・塩 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 ▲無塩マーガリン・ ▲ヨーグルト ▲ホイップクリーム
20	土	鶏肉ときのこのうどん ちくわと大根のとろみ煮 フルーツ(パイナップル)	豚肉 ちくわ	しめじ・えのきだけ・水菜・だし昆布 大根・人参 パイナップル(缶詰)	うどん 砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・料理酒	牛乳 ウエハース	▲牛乳 ▲豆乳ウエハース
22	月	五目卵 カリフラワーのごま天ぷら 白菜と小松菜のおかか和え ごはん 味噌汁	●卵・ツナフレーク かつお節 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・干しいたけ・グリーンピース カリフラワー 白菜・小松菜 大根	油・砂糖 小麦粉・白ごま・油 米(国産) 巻藪	醤油・本みりん・だし 塩 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 ミートマカロニ	▲牛乳 マカロニ・合挽ミンチ 玉葱・にんにく・油 赤ワイン・小麦粉・ケチャップ ソース・醤油・砂糖・塩
23	火	麻婆豆腐 中華サラダ ごはん はるさめスープ フルーツ(黄桃)	豆腐・豚ひき肉・鶏レバー・煮込み・赤みそ さつま揚げ	しょうが・にんにく・玉ねぎ きゅうり・人参・わかめ ピーマン・人参 黄桃(缶詰)	油・砂糖・でん粉 砂糖・調合ごま油 米(国産) 緑豆春雨	醤油・料理酒・中華だし・塩 醤油・酢・本みりん 中華だし・醤油・塩	牛乳 かぼちゃクッキー	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ▲無塩マーガリン ●卵・かぼちゃ
24	水	サバの竜田揚げ キャベツともやしの塩昆布和え 煮豆 麦入りごはん 味噌汁	さば 大豆 赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・緑豆もやし・塩昆布 人参・さやいんげん 玉ねぎ・チンゲン菜	砂糖・でん粉・油 黒こんにゃく・砂糖 米(国産)・押麦 じゃが芋	醤油・料理酒 だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	牛乳 蒸しさつま芋	▲牛乳 さつま芋
25	木	けんちんうどん ベーコンとブロッコリーのソテー フルーツ(バナナ)	生揚げ ●/▲ベーコン	大根・ごぼう・人参・しめじ・青ねぎ・だし昆布 ブロッコリー・黄パプリカ・玉ねぎ バナナ	うどん 油	だし・醤油・本みりん・塩 コンソメ	牛乳 アメリカンドッグ	▲牛乳 小麦粉・砂糖・▲牛乳 ベーキングパウダー ポークウインナー・油
26	金	ポークカレー ブロッコリーサラダ フルーツ(みかん)	豚肉	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ・コーン みかん	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 油・砂糖	▲カレールー 酢・醤油	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 豆乳・油
27	土	ビビンバ丼 じゃが芋と玉ねぎの旨煮 スープ	鶏肉 豆腐	小松菜・緑豆もやし・人参 玉ねぎ わかめ・水菜	米(国産)・油・白ごま・調合ごま油・砂糖 じゃが芋・砂糖	猪肉のたれ・醤油・本みりん・中華だし・酢 だし・醤油・料理酒 コンソメ	牛乳 せんべい	▲牛乳 星たべよ
29	月	牛肉と根菜の煮物 チンゲン菜の菜種和え ごはん 味噌汁 フルーツ(パイナップル)	牛肉 ●卵 油揚げ・赤みそ・白みそ	大根・れんこん・人参・玉ねぎ・グリーンピース チンゲン菜・キャベツ しめじ パイナップル(缶詰)	つきこんにゃく・砂糖 調合ごま油 米(国産) おつゆ藪	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 大学芋	▲牛乳 さつま芋 油・砂糖 黒ごま
30	火	かき揚げ丼 切干大根サラダ 味噌汁 フルーツ(りんご)	えび 赤みそ・白みそ	ごぼう・玉ねぎ・水菜 切干大根・人参・さやいんげん 小松菜・わかめ りんご	米(国産)・▲天ぷら粉・油・でん粉 砂糖・油 じゃが芋	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・酢・本みりん だし	牛乳 ジャムサンド クラッカー	▲牛乳 クラッカー いちごジャム
31	水	豚汁 もち(もちつき) 三色サラダ フルーツ(みかん)	豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ きな粉	大根・人参・白菜・玉ねぎ・ごぼう・青ねぎ のり カリフラワー・赤パプリカ・きゅうり・レモン果汁 みかん	黒こんにゃく もち米・砂糖・でん粉 砂糖・オリーブ油	だし 醤油・塩 酢・塩・醤油	牛乳 炒めビーフン	▲牛乳 ビーフン・豚肉 玉葱・人参・いら油・中華だし・醤油 オイスターソース