

# 2024年3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◇ かや体温となるもの	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	洋風バラ寿司 がんもの煮物 すまし汁 いちごミルクかん	しらす・ウインナー・桜でんぶ がんもどき ▲牛乳	トマトジュース・コン・人参・絹さや グリーンピース 大根・小松菜 寒天	米(国産)・砂糖 黒ごんにやく・砂糖 おつゆ麩 砂糖・いちごジャム	酢・塩・醤油・本みりん・だし だし・醤油・料理酒 だし・醤油・塩	ホットカルピス お花クッキー	▲カルピス 小麦粉・砂糖・ ▲牛乳・ベーキ ングパウダー・ ▲バター・抹茶 ・いちごジャ ム	
2	土	きつねうどん 豚肉と野菜の味噌炒め フルーツ(缶詰)	油揚げ 豚肉・赤みそ	わかめ・青ねぎ・だし昆布 玉ねぎ・人参・緑豆もやし・ほ ろれん草・しょうが みかん(缶詰)	うどん・砂糖 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	
4	月	白身魚の香草ムニエル 粉ふき芋 ベーコンと ブロッコリーのソテー ごはん スープ	ホキ ●/▲ベーコン	パセリ ブロッコリー・人参・玉ねぎ ほうれん草・人参・まいだけ	小麦粉・オリーブ油 じゃが芋 油 米(国産)	コンソメ 塩 塩 コンソメ	牛乳 ちんすこう	▲牛乳 小麦粉・砂糖 塩・油	
5	火	鶏肉のごま揚げ ひじきサラダ 煮豆 ごはん 味噌汁	鶏肉 大豆 赤みそ・白みそ	ひじき・きゅうり・キャベツ ごぼう・人参 小松菜・玉ねぎ	白ごま・小麦粉・でん粉・油 砂糖・マヨドレ 砂糖 米(国産) 巻麩	醤油・料理酒 だし・醤油・本みりん だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	牛乳 いりごと フルーツ	▲牛乳 食べるいりこ りんご	
6	水	すき焼き風煮 チンゲン菜の和え物 ごはん 味噌汁 フルーツ(パイ)	牛肉・焼豆腐 赤みそ・白みそ	白菜・玉ねぎ・人参 チンゲン菜・緑豆もやし 大根・えのきたけ・わかめ パイ(缶詰)	糸こんにやく(白滝)・油・砂糖 調合ごま油 米(国産)	だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 エッグロールパン	▲牛乳 ▲ドッグパン ●卵・塩・油 胡瓜・マヨドレ	
7	木	味噌ラーメン レバーのケチャップ風味 フルーツ(バナナ)	豚肉・赤みそ 鶏レバー煮込み	玉ねぎ・人参・キャベツ・ ニラ・にんにく・しょうが バナナ	焼きそば用麺・油・調合ごま油 でん粉・油・砂糖	醤油・中華だし・塩 本みりん・醤油・ケチャップ	牛乳 五平餅	▲牛乳 米(国産) でん粉・砂糖 赤みそ	
★	8	金	ミートボールシチュー ココロサラダ ロールパン パイかん	鶏ひき肉・豆腐・▲牛乳 大豆	玉ねぎ・人参 きゅうり・コーン 寒天・パイ(缶詰)	油・パン粉・じゃが芋 マヨドレ ▲ロールパン 砂糖	▲クリームシチューミックス 塩	カルピス お誕生日ケーキ	▲カルピス 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー ●卵・▲牛乳・いちご ▲ホイップクリーム
9	土	三色丼 ちくわと小松菜の煮浸し 味噌汁	鶏ひき肉 ちくわ 赤みそ・白みそ・豆腐	コーン・いんげん 白菜・小松菜・人参 緑豆もやし・青ねぎ	米(国産)・砂糖・油 砂糖	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	とん平焼 じゃが芋の煮物 チンゲン菜のツナ和え ごはん 味噌汁	●卵・豚肉 ツナフレーク 油揚げ・赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・あおさのり チンゲン菜・緑豆もやし・人参 緑豆もやし	油・マヨドレ じゃが芋・砂糖 米(国産) おつゆ麩	だし・お好み焼きソース だし・料理酒・醤油 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 バナナドーナツ	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー おろしバナナ・バナナ ▲牛乳・油	
12	火	鶏肉と大根のポトフ チーズとブロッコリーのサラダ わかめごはん フルーツ(りんご)	鶏肉 ▲チーズ	大根・人参・玉ねぎ・グリーン ピース ブロッコリー・赤パプリカ わかめご飯の素 りんご	砂糖・オリーブ油 米(国産)	コンソメ・塩 酢・塩	牛乳 焼きそば	▲牛乳 焼きそば麺・油 豚肉・玉葱・人参・青葱 キャベツ・油・中濃 ソース・焼きそばソ ース・かつお節	
13	水	フィッシュフライ 蒸さつま芋 ベーコンと野菜の ケチャップソテー ごはん スープ	ホキ ●/▲ベーコン	玉ねぎ・人参・ピーマン 白菜・わかめ・青ねぎ	小麦粉・パン粉・油 さつま芋 油 米(国産)	塩 コンソメ・ケチャップ・塩 コンソメ	牛乳 しらすトースト	▲牛乳 ▲食パン しらす干・青 さのり マヨドレ 粉チーズ	
14	木	豚肉と野菜の オイスターソース炒め 胡瓜とキャベツの しらす和え ごはん 味噌汁 フルーツ(黄桃缶)	豚肉 しらす 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ごぼう・ほうれ ん草 きゅうり・キャベツ 緑豆もやし・しめじ 黄桃(缶詰)	油・砂糖 米(国産)	オイスターソース・醤油 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 お麩の シュガースナック	▲牛乳 おつゆ麩 砂糖・油	

＜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おりません。
- 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	557Kcal
蛋白質	19.3g
脂質	16.7g
カルシウム	222mg

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	金	お花畑のカレーライス カリフラワーサラダ りんごかん	牛ひき肉・●/▲ハム	玉ねぎ・人参・いんげん・絹さや カリフラワー・コーン・チンゲン菜 寒天・おろしりんご	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油 砂糖	▲カレールー 酢・塩	牛乳 きなこパン	▲牛乳 ▲ロールパン 油・きな粉 砂糖・塩
	16	土	卒 園 式 ( 全 園 児 お 弁 当 日 )				牛乳 お菓子	▲牛乳 市販菓子	
	18	月	家常豆腐 (厚揚げと野菜の中華炒め) ツナサラダ ごはん たまごスープ フルーツ(缶みかん)	豚肉・生揚げ・テンメンジャン・赤みそ ツナフレーク ●卵	玉ねぎ・しめじ・ピーマン・赤ハブrika・しょうが・にんにく 人参・ブロッコリー わかめ・キャベツ みかん(缶詰)	油・砂糖・でん粉 じゃが芋・マヨドレ 米(国産)	醤油・料理酒・中華だし 塩 中華だし・醤油・塩	牛乳 スコーン	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー 塩・▲マーガリン ●卵・▲ヨーグルト
	19	火	サバの蒲焼風 ウインナーと野菜のソテー かぼちゃの甘煮 麦入りごはん 味噌汁	さば ウインナー 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが 人参・玉ねぎ・ニラ かぼちゃ えのきたけ・チンゲン菜	でん粉・油・砂糖 油 砂糖 米(国産)・押麦	料理酒・醤油・本みりん コンソメ だし	牛乳 きなこおはぎ	▲牛乳 米(国産) もち米(国産) きな粉・砂糖・塩 ゆであずき
	21	木	のっぺいうどん 揚さつま芋 ほうれん草と白菜のおかか和え フルーツ(バナナ)	鶏肉 かつお節	大根・白菜・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布 ほうれん草・白菜・人参 バナナ	うどん・でん粉 さつま芋・油	だし・醤油・本みりん・塩 塩 醤油・本みりん・だし	牛乳 ごま塩おにぎり	▲牛乳 米(国産) 黒ごま・塩
	22	金	あじの旨煮 じゃが芋のバター焼 こんぶサラダ ごはん すまし汁	あじ 凍り豆腐	しょうが 細切昆布・きゅうり・カリフラワー・人参 ほうれん草・しめじ	砂糖 じゃが芋・▲マーガリン 砂糖・調合ごま油 米(国産)	ウスターソース・醤油・料理酒 醤油・酢・本みりん だし・醤油・塩	牛乳 ホットケーキ	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー 油・▲牛乳 いちごジャム
	23	土	中華丼 小松菜のごま味和え スープ	豚肉	白菜・玉ねぎ・人参・まいたけ・絹さや 緑豆もやし・小松菜 わかめ・カリフラワー・青ねぎ	米(国産)・油・でん粉 白ごま	中華だし・醤油・塩 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩	牛乳 コーンフレーク	▲牛乳 ▲シスコーン
	25	月	マーマレードチキン しらすとブロッコリーのサラダ 高野豆腐の卵とし ごはん 味噌汁	鶏肉 しらす 凍り豆腐・●卵 赤みそ・白みそ	しょうが ブロッコリー・キャベツ・人参 玉ねぎ 大根・わかめ	小麦粉・油・マーマレード・砂糖 油・砂糖 砂糖 米(国産) おつゆ麩	塩・醤油・本みりん 醤油・酢 だし・醤油 だし	牛乳 じゃがもち バター醤油	▲牛乳 じゃが芋・塩 でん粉・油 ▲バター・醤油
	26	火	白身魚の中華みそ煮 さつま芋の黒みつがらめ 白菜と胡瓜の塩昆布和え ごはん 中華スープ	ホキ・テンメンジャン	しょうが 白菜・きゅうり・赤ハブrika・塩昆布 チンゲン菜・緑豆もやし・人参	でん粉・砂糖 さつま芋・油・黒砂糖 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 中華だし・醤油・塩	牛乳 きなこマカロニ	▲牛乳 マカロニ きな粉・砂糖 塩
	27	水	豚肉と野菜の五目炒め ひじき豆 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ)	豚肉 大豆 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ・たけのこ ひじき 小松菜・しめじ バナナ	油・砂糖 砂糖 米(国産)・押麦	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	牛乳 チヂミ	▲牛乳 小麦粉・でん粉 ●卵・豚肉・玉葱 ニラ・塩・油 醤油・ごま油
	28	木	豆腐のふわふわ丼 平天といんげんのおおさか和え かぼちゃの甘煮 味噌汁	鶏ひき肉・豆腐 さつま揚げ 赤みそ・白みそ	人参・青ねぎ いんげん・白菜・おおさのり かぼちゃ 大根・ほうれん草・玉ねぎ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖	醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし	牛乳 さつま芋蒸しパン	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー ▲牛乳・さつま芋 油
	29	金	ハヤシライス キャベツのサラダ フルーツ(りんご)	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ キャベツ・きゅうり・コーン・赤ハブrika りんご	米(国産)・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	ハヤシフレーク・クチャップ 酢・塩	牛乳 ぶどうかん	▲牛乳 寒天・砂糖 グレープジュース
	30	土	醤油ラーメン 大根と胡瓜のゆかり和え フルーツ(黄桃)	豚肉	玉ねぎ・人参・白菜・コーン・青ねぎ 大根・きゅうり 黄桃(缶詰)	焼きそば用麺・油・調合ごま油	醤油・中華だし・塩 ゆかり	牛乳 せんべい	▲牛乳 ぼたぼた焼