

2025年8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	鶏肉のあおさ焼 さつま芋の煮物 切干大根の中華和え ごはん 味噌汁	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	あおさのり 切干大根・グリーンアスパラガス・人参 白菜・玉ねぎ	砂糖・油 さつま芋・砂糖 砂糖・調合ごま油 米(国産)	醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし 醤油 だし	サーター アンダギー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・●卵・油 ▲牛乳
2 土	チャンポンうどん チンゲン菜のごま和え フルーツ(バナナ)	豚肉・ちくわ	玉ねぎ・人参・綠豆もやし・白菜・青ねぎ・だし昆布 チンゲン菜・えのきたけ バナナ	うどん・油 白ごま	塩・中華だし・だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし	ピスケット 牛乳	アスパラガスピスケット ▲牛乳
4 月	豚肉と夏野菜の煮物 平天とキャベツの味噌炒め ごはん すまし汁 フルーツ(黄桃)	豚肉 さつま揚げ・赤みそ 油揚げ	冬瓜・かぼちゃ・玉ねぎ・オクラ キャベツ・人参・ビーマン・しょうが しめじ・みつば 黄桃(缶詰)	砂糖 油・砂糖 米(国産)	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん だし・醤油・塩	黒ごま スティック 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・黒ごま・油 ▲牛乳
5 火	鶏肉のハニーレモン揚げ 小松菜ともやしのおかか和え 昆布の煮物 麦入りごはん 味噌汁	鶏肉 かつお節 赤みそ・白みそ	レモン果汁 小松菜・綠豆もやし だし昆布・人参・大根・グリンピース 大根・まいたけ・青ねぎ	でん粉・油・はちみつ 油・砂糖 米(国産)・押麦	醤油・白ワイン(料理用) 醤油・本みりん・だし だし・醤油・料理酒 だし	いりこと フルーツ 牛乳	食べるいりこ バナナ ▲牛乳
6 水	郷土料理の日(岩手) 盛岡じゃじゃ麺 ちくわのソテー 高野豆腐の煮物 フルーツ(パイント)	鶏ひき肉・鶏レバー煮込み・赤だし みそ ちくわ 凍り豆腐	干し芋だけ・玉ねぎ・にんにく・きゅうり・赤パリカ 人参 さやいんげん パイント(缶詰)	きしめん・油・砂糖・白ねりごま・調合ごま油 油 黒こんにゃく・砂糖	料理酒・本みりん チキンコンソメ だし・醤油・料理酒	豚ねぎお焼き 牛乳	米(国産)・でん粉・豚肉・調合ごま油・青ねぎ・醤油・油 ▲牛乳
7 木	サバの味噌煮 揚かぼちゃ オクラと納豆のネバネバ和え ごはん とうがんのすまし汁	さば・赤みそ 納豆	しょうが かぼちゃ・ドライバセリ オクラ・人参 冬瓜・玉ねぎ・わかめ	砂糖 油 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 塩 醤油 だし・醤油・塩	黒蜜 わらびもち 牛乳	わらび粉・砂糖 黒砂糖 ▲牛乳
8 金	厚揚げチャンブルー じゃが芋のあおさ和え ごはん 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	豚肉・生揚げ・●卵 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ビーマン・干しいただけ・しょうが あおさのり ほうれん草・綠豆もやし・えのき オレンジ	油・砂糖・調合ごま油 じゃが芋 米(国産)	醤油・中華だし・料理酒・塩 醤油・本みりん だし	手作りチキンナゲット 牛乳	鶏ひき肉・玉ねぎ・塩・しょうが・にんにく・でん粉・油・トマトケチャップ ▲牛乳
9 土	そぼろチャーハン 平天となすの甘辛煮 中華スープ	鶏ひき肉 さつま揚げ	玉ねぎ・チンゲン菜 なす・人参 キャベツ・コーン・ニラ	米(国産)・油 砂糖	中華だし・塩・醤油 だし・醤油・本みりん・料理酒 中華だし・醤油・塩	せんべい 牛乳	ほたほた焼き ▲牛乳
12 火	皮なしシューマイ がんもの煮物 ひじきのサラダ ごはん 春雨スープ	鶏ひき肉 がんもどき	玉ねぎ・グリンピース 人参 ひじき・キャベツ・きゅうり コーン・青ねぎ	砂糖・調合ごま油・でん粉・油 砂糖 調合ごま油・砂糖 米(国産) 綠豆春雨	醤油・塩・料理酒 だし・醤油・料理酒 酢・醤油 中華だし・醤油・塩	フルーツヨーグルト 牛乳	みかん(缶詰)・黄桃(缶詰)・パイント(缶詰)・▲ヨーグルト・砂糖 ▲牛乳
13 水	お弁当日						お菓子 牛乳
14 木	お弁当日						お菓子 牛乳
15 金	お弁当日						お菓子 牛乳

<注意事項>

1) 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。

2) 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	555 Kcal
蛋白質	19.7 g
脂質	17.8 g
カルシウム	228 mg

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		
		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	献立名	原材料	
16 土	きつねうどん 白菜とチンゲン菜の赤しそ和え フルーツ（パイン）	油揚げ	わかめ・青ねぎ・だし昆布 白菜・チンゲン菜・人參 パイン（缶詰）	うどん・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 ゆかり	コーン フレーク 牛乳	コーンフレーク ▲牛乳
18 月	ハンバーグテミグラスソース ビーフソテー 野菜サラダ ごはん 味噌汁	牛豚ひき肉・豆腐	玉ねぎ ビーマン・玉ねぎ プロッコリー・人參・コーン ほうれん草	油・パン粉 ビーフン・油 砂糖・油 米(国産) おつゆ麺	塩・料理酒・本みりん・▲ジラ スルース・トマトチャップ 中華だし・塩 酢・醤油 だし	パインかん 牛乳	寒天・砂糖 おろしパイン ▲牛乳
19 火	世界の料理（韓国） ヤンニョムチキン風 もやしのナムル ごはん わかめスープ フルーツ（黄桃）	鶏肉	にんにく 緑豆もやし・きゅうり・にんにく 玉ねぎ・わかめ 黄桃（缶詰）	でん粉・油・砂糖・調合ごま油・白ごま 白ごま・砂糖・調合ごま油 米(国産)	塩・料理酒・本みりん・トマトケ チャップ・醤油・酢 醤油・塩 中華だし・醤油・塩	チヂミ 牛乳	小麦粉・でん粉・ ■卵・豚肉・ 二郎・玉ねぎ・ 油・醤油・調合ご ま油 ▲牛乳
20 水	サバの甘辛焼 じゃが芋の旨煮 さつま揚げと野菜のお浸し 麦入りごはん 味噌汁	さば さつま揚げ 赤みそ・白みそ	しょうが 大根・ほうれん草・人參 白菜・チンゲン菜・玉ねぎ	砂糖・油 じゃが芋・砂糖 米(国産)・押麦	醤油・料理酒 だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	みたらし マカロニ 牛乳	マカロニ・砂糖 醤油・でん粉 ▲牛乳
21 木	サラダ冷麺 煮豆 蒸さつまいも フルーツ（オレンジ）	●卵・ツナフレーク 大豆	きゅうり・トマト 人參 オレンジ	ラーメン・油・●ごまドレッシング・砂 糖 黒こんにゃく・砂糖 さつ芋	塩・冷やし中華の素 だし・醤油・本みりん・料理酒 塩	わかめ 牛乳	米(国産) わかめご飯の素 ▲牛乳
22 金	白身魚のオーロラ焼 焼かぼちゃ もやしとオクラのお浸し ごはん スープ	ホキ	かぼちゃ 緑豆もやし・オクラ・人參 チンゲン菜・玉ねぎ・しめじ	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油 米(国産)	塩・トマトケチャップ 塩 醤油・本みりん・だし チキンコンソメ	キャロット グリッシャー ^二 牛乳	小麦粉・人參・ ベーキングパウ ダー・塩・▲粉 チーズ・油 ▲牛乳
23 土	和風あんかけ丼 きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人參・白菜・まいだけ・ さやいんげん きゅうり・キャベツ・わかめ かぼちゃ・青ねぎ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖 おつゆ麺	だし・醤油・本みりん・料理酒 酢・醤油・塩 だし	せんべい 牛乳	星たべよ ▲牛乳
25 月	豚肉と野菜のオイスターソース炒め 胡瓜の塩昆布和え ごはん 味噌汁 フルーツ（黄桃）	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人參・黄バリカ・チン ゲン菜 きゅうり・人參・塩昆布 大根・しめじ 黄桃（缶詰）	でん粉・油・砂糖 米(国産) じやが芋	オイスターソース・醤油 だし	コーンフレーク クッキー ^一 牛乳	小麦粉・でん粉・ ベーキングパウ ダー・砂糖・▲牛 乳・油・コーンフ レーク ▲牛乳
26 火	シシリアンライス とうもろこし揚げ 具だくさんスープ ホワイトソーサーかん	牛肉 ワインナー	玉ねぎ・きゅうり・レタス・トマト コーン プロッコリー・しめじ・人參・ キャベツ 寒天	米(国産)・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) ▲天ぶら粉・小麦粉・油 ▲カルビス	焼肉のたれ 塩 チキンコンソメ	アイス クリームと ウエハース 牛乳	▲アイスクリーム (二郎)・みかん(缶詰) ▲豆乳ウエハース ▲牛乳
27 水	筑前煮 キャベツとプロッコリーのごまあえ ごはん 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	ごぼう・れんこん・人參・干しい だけ・グリンピース キャベツ・プロッコリー・コーン 大根・青ねぎ オレンジ	黒こんにゃく・油・砂糖 白ごま 米(国産)	だし・醤油・料理酒・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	ミルククリ ームサンド 牛乳	▲食パン・▲牛 乳・コーンスター チ・▲スクミル ク・砂糖 ▲牛乳
28 木	ポークカレー 野菜サラダ フルーツ（スイカ）	豚肉	玉ねぎ・人參 白菜・オクラ・赤バリカ すいか	米(国産)・押麦・じやが芋・油 油・砂糖	▲カレールウ 酢・醤油	フルーツ ポンチ 牛乳	寒天・砂糖・パイ ン（缶詰）・黄桃 （缶詰）・みかん （缶詰） ▲牛乳
29 金	白身魚のあおさ焼 味噌かぼちゃ ハムと野菜のソテー ごはん すまし汁	ホキ 赤みそ ●/▲ハム 豆腐	あおさのり かぼちゃ 緑豆もやし・人參・ビーマン ほうれん草	砂糖・小麦粉・油 砂糖 油 米(国産) おつゆ麺	醤油・本みりん 本みりん チキンコンソメ だし・醤油・塩	きな粉と黒糖 のかりんとう 牛乳	小麦粉・ベーキン グパウダー・砂 糖・油・きな粉・ 黒砂糖 ▲牛乳
30 土	豚汁うどん さつま芋きんぴら ほうれん草と白菜のおかか和え	かつお節	豚肉・ちくわ・油揚げ・赤みそ・ 白みそ	うどん さつま芋・油・砂糖・白ごま ほうれん草・白菜	だし・本みりん・醤油 だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし	ピスケット 牛乳	▲マリー(ピスケット) ▲牛乳