

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	チャンボンうどん 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・緑豆もやし・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	ビスケット 牛乳	アスパラガスビスケット ▲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・ピーマン・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・緑豆もやし だし昆布・人参・大根・グリーンピース 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	いりごと 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（パイナップル）	鶏ひき肉・鶏レバー・煮込み・赤だし・しみそ ちくわ 凍り豆腐	干しいたけ・玉ねぎ・にんにく・きゅうり・赤パプリカ 人参 さやいんげん パイナップル(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 揚げかぼちゃ 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・ドライパセリ 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	厚揚げチャンプルー じゃが芋のあおさ和我们 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・ピーマン・干しいたけ・しょうが あおさのり ほうれん草・緑豆もやし・えのきたけ 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	ぼたぼた焼き ▲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	豚ひき肉 がんもどき	玉ねぎ・グリーンピース 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) 緑豆春雨	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)・パイナップル(缶詰)・▲ヨーグルト・砂糖 ▲牛乳	
13	水	お 弁 当 日						お菓子 牛乳	市販菓子 ▲牛乳
14	木	お 弁 当 日						お菓子 牛乳	市販菓子 ▲牛乳
15	金	お 弁 当 日						お菓子 牛乳	市販菓子 ▲牛乳

<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。
- 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・人参 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	ハンバーグデミグラスソース ビーフンソテー 野菜サラダ ごはん 味噌汁	牛豚ひき肉・豆腐 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ ピーマン・玉ねぎ ブロッコリー・人参・コーン ほうれん草	油・パン粉 ビーフン・油 砂糖・油 米(国産) おつゆ麴	塩・料理酒・本みりん・▲アジヲカニス・ドレッシング 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	<u>世界の料理（韓国）</u> 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・塩・●卵・豚肉・ニラ・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・人参 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 人参 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 さつま芋	塩・冷やし中華の素 だし・醤油・本みりん・料理酒 塩	わかめ おにぎり 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・人参 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 グリッシーニ 牛乳	小麦粉・人参・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・人参・白菜・まいたけ・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 おつゆ麴	だし・醤油・本みりん・料理酒 酢・醤油・塩 だし	せんべい 牛乳	量だべよ ▲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・人参・黄パプリカ・チンゲン菜 きゅうり・人参・塩昆布 大根・しめじ 黄桃(缶詰)	でん粉・油・砂糖 米(国産) じゃが芋	オイスターソース・醤油 だし	コーンフレーク クッキー 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 ホワイトサワーかん	牛肉 ウインナー	玉ねぎ・きゅうり・レタス・トマト コーン ブロッコリー・しめじ・人参・キャベツ 寒天	米(国産)・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) ▲天ぷら粉・小麦粉・油 ▲カルピス	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(バニラ)・みかん(缶詰) ▲豆乳ウエハース ▲牛乳
27	水	筑前煮 キャベツとブロッコリーのごま和え 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・人参・干しいだけ・グリーンピース キャベツ・ブロッコリー・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・▲スキムミルク・砂糖 ▲牛乳
28	木	ボークカレー 野菜サラダ フルーツ（スイカ）	豚肉	玉ねぎ・人参 白菜・オクラ・赤パプリカ すいか	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 油・砂糖	▲カレールウ 酢・醤油	フルーツ ボンチ 牛乳	寒天・砂糖・パイン（缶詰）・黄桃(缶詰)・みかん(缶詰) ▲牛乳
29	金	白身魚のおおさ焼 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	おおさのり かぼちゃ 緑豆もやし・人参・ピーマン ほうれん草	砂糖・小麦粉・油 砂糖 油 米(国産) おつゆ麴	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	豚肉・ちくわ・油揚げ・赤みそ・白みそ かつお節	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 ほうれん草・白菜	うどん さつま芋・油・砂糖・白ごま	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	ビスケット 牛乳	▲マリー（ビスケット） ▲牛乳