

2025年9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◇ 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			
1	月	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（黄桃）	豚肉 大豆 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ・だけのに ひじき わかめ 黄桃(缶詰)	油・砂糖 砂糖 米(国産)・押麦 じゃが芋	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	スイート ポテト 牛乳	さつまいも・▲牛乳・▲マーガリン・砂糖・●卵 ▲牛乳
2	火	サバの旨煮 焼かぼちゃ 白菜とブロッコリーのごま和え ごはん 味噌汁	さば 赤みそ・白みそ	しょうが かぼちゃ 白菜・ブロッコリー・人参 なす・緑豆もやし・青ねぎ	砂糖 油 白ごま 米(国産)	ウスターソース・醤油・料理酒 塩 醤油・本みりん・だし だし	バナナ ヨーグルト 牛乳	バナナ・▲ヨーグルト・砂糖 ▲牛乳
3	水	鶏肉の唐揚げ ツナサラダ がんもの煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 ツナフレーク がんもどき 赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・コーン・きゅうり・レモン果汁 人参 ほうれん草・しめじ	小麦粉・でん粉・油 砂糖・オリーブ油 黒こんにゃく・砂糖 米(国産) 巻麴	醤油・料理酒 酢・塩・醤油 だし・醤油・料理酒 だし	たこやき風 ポテト 牛乳	じゃが芋・でん粉・塩・中濃ソース・かつお節・あおさのり・油 ▲牛乳
4	木	醤油ラーメン レバーのケチャップ風味 蒸さつま芋 フルーツ（パイン）	豚肉 鶏レバー煮込み パイン（缶詰）	キャベツ・緑豆もやし・人参・ほうれん草 パイン（缶詰）	ラーメン・油・調合ごま油 でん粉・油・砂糖 さつま芋	醤油・中濃だし・塩・オイスターソース 本みりん・醤油・トマトケチャップ	昆布おにぎり 牛乳	米(国産)・塩昆布 ▲牛乳
5	金	鶏肉の香草バター焼 大豆サラダ ごはん 具だくさんスープ	鶏肉 大豆 赤みそ・白みそ	パセリ きゅうり・キャベツ・人参 玉ねぎ・ブロッコリー・しめじ	小麦粉・油・▲マーガリン マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) じゃが芋	塩 塩 チキンコンソメ	きなこ ビスコッティ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・●卵・オリーブ油・きな粉 ▲牛乳
6	土	三色丼 しらすと小松菜のおおさかえ 味噌汁	豚ひき肉 しらす 豆腐・赤みそ・白みそ	コーン・さやいんげん 小松菜・緑豆もやし・人参・あおさのり 大根・まいたけ	米(国産)・砂糖・油 米(国産)・砂糖・油	醤油・本みりん・塩・だし 醤油・本みりん・だし だし	せんべい 牛乳	アンパンマンのソフトせんべい ▲牛乳
8	月	豚肉と卵のおかか炒め 胡瓜の納豆和え 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（バナナ）	豚肉・●卵・かつお節 納豆 赤みそ・白みそ	キャベツ・人参・ピーマン・干しいたけ きゅうり なす・玉ねぎ バナナ	油・砂糖 米(国産)・押麦 じゃが芋	醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし	マカロニ スナック 牛乳	マカロニ・油・チキンコンソメ ▲牛乳
9	火	赤魚の塩こうじ焼 いんげんともやしの塩昆布和え 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁	赤魚 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	さやいんげん・緑豆もやし・塩昆布 人参・グリーンピース ほうれん草・白菜	油 砂糖 米(国産) おつゆ麴	塩こうじ だし・醤油・料理酒 だし	かぼちゃ サンド 牛乳	▲食パン・かぼちゃ・砂糖・▲牛乳・パニラエッセンス ▲牛乳
10	水	鶏肉の照焼 ごぼうサラダ ひじき煮 ごはん 味噌汁	鶏肉 油揚げ 油揚げ・赤みそ・白みそ	ごぼう・きゅうり・コーン ひじき・人参 キャベツ・小松菜	砂糖・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 米(国産)	醤油・本みりん 醤油 だし・醤油・料理酒 だし	ジャムサンド クラッカー 牛乳	クラッカー・いちごジャム ▲牛乳
11	木	幼児お弁当日 白身魚のカレー風味揚げ 粉ふき芋 ほうれん草のサラダ ごはん 味噌汁	ホキ 赤みそ・白みそ	ほうれん草・コーン・キャベツ なす・玉ねぎ・青ねぎ	小麦粉・油 じゃが芋 油・砂糖 米(国産)	塩・加工パウダー・▲デミグラス・トマトソース・オリーブオイル 塩 醤油・酢 だし	焼きビーフン 牛乳	ビーフン・豚肉・でん粉・油・玉ねぎ・人参・さやいんげん・中華だし・醤油・調合ごま油・オイスターソース ▲牛乳
12	金	他人丼 ちくわとチンゲン菜のごま和え すまし汁 フルーツ（伍みかん）	豚肉・●卵 ちくわ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・青ねぎ チンゲン菜・白菜 大根・わかめ・まいたけ みかん(缶詰)	米(国産)・押麦・砂糖 白ごま うどん 砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩 だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・本みりん	ミルク わらびもち 牛乳	わらび粉・砂糖・▲牛乳・きな粉・塩 ▲牛乳
13	土	厚揚げときのこのうどん かぼちゃの旨煮 フルーツ（黄桃）	生揚げ 赤みそ・白みそ	えのきだけ・しめじ・人参・青ねぎ・だし昆布 かぼちゃ・玉ねぎ 黄桃(缶詰)	うどん 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・本みりん	ビスケット 牛乳	アスバラガスビスケット ▲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	554 Kcal
蛋白質	20.7 g
脂質	18.3 g
カルシウム	237 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	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			
16	火	ハムとほうれん草のオムレツ	●卵・▲牛乳・●/▲ハム	玉ねぎ・ほうれん草	油	塩・チキンコンソメ・トマトケチャップ	芋けんぴ	さつま芋・油・砂糖
		ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー・人参・コーン	油・砂糖	醤油・酢		
		じゃこ大豆	しらす・大豆		油・砂糖	醤油・料理酒	牛乳	▲牛乳
		ごはん			米(国産)			
17	水	味噌汁	油揚げ・赤みそ・白みそ	わかめ	巻麴	だし		
		アジの中華みそ煮	あじ・テンメンジャン	しょうが	小麦粉・砂糖	醤油・本みりん・料理酒	アップル	ゼラチン寒天・砂糖・りんごジュース
		拌三絲（バンサンスー）		きゅうり・緑豆もやし	緑豆春雨・調合ごま油・砂糖・白ごま	酢・醤油	ゼリー	
		ツナと小松菜のソテー	ツナフレーク	小松菜・玉ねぎ・人参	油	中華だし・塩	牛乳	▲牛乳
18	木	ごはん		白菜・ニラ・えのきたけ	米(国産)	中華だし・醤油・塩		
		中華スープ						
		鶏肉のあおさ焼	鶏肉	あおさのり	砂糖・油	醤油・本みりん	ごま	小麦粉・白ごま・油・砂糖・塩
		ちくわとキャベツの赤しそ和え	ちくわ	キャベツ		ゆかり	ちんすこう	
19	金	かぼちゃの煮物		かぼちゃ	砂糖	醤油・本みりん・だし		
		ごはん			米(国産)		牛乳	▲牛乳
		味噌汁	油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・まいたけ		だし		
		<u>世界の料理（フランス）</u>						
20	土	白身魚のフリール	ホキ				マドレーヌ	小麦粉・ベーキングパウダー・▲マーガリン・●卵・砂糖
		ハムと野菜のソテー	●/▲ハム	玉ねぎ・チンゲン菜	小麦粉・パン粉・油	塩		
		マセドワヌサラダ		人参・きゅうり	油	チキンコンソメ	牛乳	▲牛乳
		ごはん		大根・人参・ピーマン	じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩		
21	日	ジュリエヌスープ			米(国産)	チキンコンソメ		
		豆腐のふわふわ丼	鶏肉・豆腐	玉ねぎ・人参・さやえんどう	米(国産)・砂糖・でん粉	醤油・本みりん・だし	せんべい	ぼたぼた焼き
		ブロッコリーとキャベツの和え物		ブロッコリー・キャベツ		醤油・本みりん・だし		
		味噌汁	赤みそ・白みそ	白菜・わかめ・青ねぎ		だし	牛乳	▲牛乳
22	月	チーズハンバーグ	牛豚ひき肉・豆腐・▲ミックスチーズ	玉ねぎ・ドライパセリ	油・パン粉	塩	ぶどうかん	寒天・ぶどうジュース・砂糖
		マカロニソテー			マカロニ・油	チキンコンソメ		
		平天と野菜のサラダ	さつま揚げ	ほうれん草・キャベツ・人参	油・砂糖	酢・醤油	牛乳	▲牛乳
		ごはん	赤みそ・白みそ	緑豆もやし・青ねぎ	米(国産)	だし		
23	火	味噌汁			巻麴			
		ボークカレー	豚肉	玉ねぎ・人参	米(国産)・じゃが芋・油	▲カレーウ	シュガー	▲食パン・▲マーガリン・砂糖
		しらすと野菜のサラダ	しらす	キャベツ・きゅうり・赤パプリカ	砂糖・油	酢・醤油	トースト	
		フルーツ（パイ）		パイ（缶詰）			牛乳	▲牛乳
24	水							
		チキンソテートマトソース	鶏肉	玉ねぎ・トマトピューレ	小麦粉・油	塩・トマトケチャップ	お麴のチーズ	おつゆ麴・油・▲粉チーズ・塩
		さつま芋のレモン煮		レモン果汁	さつま芋・砂糖	酢・塩・醤油	スナック	
		平天とブロッコリーのサラダ	さつま揚げ	ブロッコリー・コーン・緑豆もやし	砂糖・オリーブ油		牛乳	▲牛乳
25	木	ごはん	豆腐	ほうれん草・わかめ	米(国産)	チキンコンソメ		
		スープ						
		赤魚の甘辛煮	赤魚	しょうが	でん粉・砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒	手作りハッ	じゃが芋・でん粉・塩・チキンコンソメ・油・トマトケチャップ
		ウインナーと野菜のソテー	ウインナー	しめじ・緑豆もやし・グリーンアスパラガス	油	チキンコンソメ	シュドポテト	
26	金	昆布の煮物		だし昆布・人参・さやいんげん	黒こんにゃく・油・砂糖	だし・醤油・本みりん	牛乳	▲牛乳
		ごはん			米(国産)			
		味噌汁	油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・白菜		だし		
27	土	五目あんかけうどん	鶏肉	大根・人参・干しいたけ・さやいんげん・だし昆布	うどん・でん粉	だし・醤油・本みりん・塩	コーン	コーンフレーク
		平天とキャベツの酢の物	さつま揚げ	キャベツ・赤パプリカ	砂糖	酢・醤油	フレーク	
		フルーツ（バナナ）		バナナ			牛乳	▲牛乳
28	日							
		炒り豆腐	豆腐・豚肉・●卵	玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけ・しょうが	油・砂糖・調合ごま油	醤油・本みりん・料理酒	きなこ	マカロニ・きな粉・砂糖・塩
		ブロッコリーともやしのおかか和え	かつお節	ブロッコリー・緑豆もやし		醤油・本みりん・だし	マカロニ	
		ごはん			米(国産)		牛乳	▲牛乳
29	月	中華スープ		白菜・キャベツ・青ねぎ		中華だし・醤油・塩		
		フルーツ（りんご）		りんご				
		ナポリタンスパゲティ	●/▲ハム	玉ねぎ・ピーマン	スパゲティ・油	トマトケチャップ・チキンコンソメ	プリン	●卵・砂糖・▲牛乳・油・▲ホイップクリーム・みかん(缶詰)・パイ（缶詰）・バナナ
		ポテトフライ			ポテトフライ・油	塩	アラモード	
30	火	ツナときゅうりのごまネズサラダ	ツナフレーク	きゅうり・キャベツ・人参	マヨネーズタイプ(卵不使用)・白ごま	塩	牛乳	▲牛乳
		スープ	豆腐	ほうれん草・しめじ		チキンコンソメ		
		バインかん		寒天・おろしバイン	砂糖			