

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 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑△ からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄△ 力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他	献立名	原材料
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・たけのこ 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 焼かほちや 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 かほちや 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) 巻麺	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	キャベツ・緑豆もやし・人参 さつま芋 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・中華だし・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	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 しらすと小松菜のあおさ和え 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	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・グリンピース ほうれん草・白菜	油 砂糖 米(国産) おつゆ麺	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・バニラエッセンス ▲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cker・いちごジャム ▲牛乳
11 木	幼児弁当 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・パウダー・▲ミグラスト・トトケチャップ・チキンコンソメ 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・挽合ごま油・オイスター・ソース ▲牛乳
12 金	他入丼 ちくわとチングン菜のごま和え すまし汁 フルーツ（缶みかん）	豚肉・●卵 ちくわ	玉ねぎ・人参・青ねぎ チングン菜・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	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	ミルク わらびもち 牛乳	わらび粉・砂糖・▲牛乳・きな粉・塩
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	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	ピスケット 牛乳	アスパラガスピスケット ▲牛乳

<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
		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			原材料
16 火	ハムとほうれん草のオムレツ ブロッコリーのサラダ じゃこ大豆 ごはん 味噌汁	●卵・▲牛乳・●/▲ハム しらす・大豆 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ほうれん草 ブロッコリー・人参・コーン わかめ	油 油・砂糖 油・砂糖 米(国産) 巻麺	塩・チキンコンソメ・トマトケチャップ 醤油・酢 醤油・料理酒 だし	芋けんぴ 牛乳	さつま芋・油・砂糖 ▲牛乳
17 水	アジの中華みそ煮 拌三絲（パンサンスー） ツナと小松菜のソテー ごはん 中華スープ	あじ・テンメンジャン ツナフレーク	しょうが きゅうり・緑豆もやし 小松菜・玉ねぎ・人参 白菜・ニラ・えのきだけ	小麦粉・砂糖 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖・白ごま 油 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 酢・醤油 中華だし・塩 中華だし・醤油・塩	アップルゼリー 牛乳	ゼラチン寒天・砂糖・りんごジュース ▲牛乳
18 木	鶏肉のあおさ焼 ちくわとキャベツの赤しそ和え かぼちゃの煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 ちくわ 油揚げ・赤みそ・白みそ	あおさのり キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ・まいだけ	砂糖・油 砂糖 米(国産)	醤油・本みりん ゆかり 醤油・本みりん・だし だし	ごま ちんすこう 牛乳	小麦粉・白ごま・油・砂糖・塩 ▲牛乳
19 金	世界の料理（フランス） 白身魚のフリール ハムと野菜のソテー マセドワーヌサラダ ごはん ジュリエンヌスープ	ホキ ●/▲ハム	玉ねぎ・チンゲン菜 人参・きゅうり 大根・人参・ビーマン	小麦粉・パン粉・油 油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	塩 チキンコンソメ 塩 チキンコンソメ	マドレーヌ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・▲マーガリン・●卵・砂糖 ▲牛乳
20 土	豆腐のふわふわ丼 ブロッコリーとキャベツの和え物 味噌汁	鶏肉・豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやえんどう ブロッコリー・キャベツ 白菜・わかめ・青ねぎ	米(国産)・砂糖・でん粉 プロッコリー・油 白菜・わかめ・青ねぎ	醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし	せんべい 牛乳	ほたほた焼き ▲牛乳
22 月	チーズハンバーグ マカロニソテー 平天と野菜のサラダ ごはん 味噌汁	牛豚ひき肉・豆腐・▲ミックスチーズ さつま揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ドライバセリ ほうれん草・キャベツ・人参 緑豆もやし・青ねぎ	油・パン粉 マカロニ・油 油・砂糖 米(国産) 巻麺	塩 チキンコンソメ 酢・醤油 だし	ぶどうかん 牛乳	寒天・ぶどうジュース・砂糖 ▲牛乳
24 水	ポークカレー しらすと野菜のサラダ フルーツ（バイン）	豚肉 しらす	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・赤パプリカ バイン（缶詰）	米(国産)・じゃが芋・油 砂糖・油	▲カレールウ 酢・醤油	シュガー 牛乳	▲食パン・▲マーガリン・砂糖 ▲牛乳
25 木	チキンソテートマトソース さつま芋のレモン煮 平天とブロッコリーのサラダ ごはん スープ	鶏肉 さつま揚げ 豆腐	玉ねぎ・トマトピューレ レモン果汁 ブロッコリー・コーン・緑豆もやし ほうれん草・わかめ	小麦粉・油 さつま芋・砂糖 砂糖・オリーブ油 米(国産)	塩・トマトケチャップ 酢・塩・醤油 チキンコンソメ	お麩のチーズ スナック 牛乳	おつゆ麩・油・▲粉チーズ・塩 ▲牛乳
26 金	赤魚の甘辛煮 ワインナーと野菜のソテー 昆布の煮物 ごはん 味噌汁	赤魚 ワインナー 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが しめじ・緑豆もやし・グリーンアスパラガス だし昆布・人参・さやいんげん 玉ねぎ・白菜	でん粉・砂糖 油 黒こんにゃく・油・砂糖 米(国産)	だし・醤油・本みりん・料理酒 チキンコンソメ だし・醤油・本みりん だし	手作りハツ シュドボテト 牛乳	じゃが芋・でん粉・油・チキンコンソメ・油・トマトケチャップ ▲牛乳
27 土	五目あんかけうどん 平天とキャベツの酢の物 フルーツ（バナナ）	鶏肉 さつま揚げ	大根・人参・干しいたけ・さやいんげん・だし昆布 キャベツ・赤パプリカ バナナ	うどん・でん粉 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 酢・醤油	コーン フレーク 牛乳	コーンフレーク ▲牛乳
29 月	炒り豆腐 ブロッコリーともやしのおかか和え ごはん 中華スープ フルーツ（りんご）	豆腐・豚肉・●卵 かつお節	玉ねぎ・人参・ビーマン・干しいたけ・しょうが ブロッコリー・緑豆もやし 白菜・キャベツ・青ねぎ りんご	油・砂糖・調合ごま油 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩	きなこ マカロニ 牛乳	マカロニ・きな粉・砂糖・塩 ▲牛乳
30 火	ナポリタンスパゲティ ポテトフライ ツナときゅうりのごまネーズサラダ スープ パインかん	●/▲ハム ツナフレーク 豆腐	玉ねぎ・ビーマン きゅうり・キャベツ・人参 ほうれん草・しめじ 寒天・おろしパイン	スパゲティ・油 ポテトフライ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)・白ごま 砂糖	トマトケチャップ・チキンコンソメ 塩 塩 チキンコンソメ	プリン アラモード 牛乳	●薄・砂糖・▲牛乳・油・▲ホイップクリーム・みかん(缶詰)・バイン(缶詰)・バナナ ▲牛乳