

2025年10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
1 水	アジのチーズムニエル 蒸さつま芋 大根サラダ ごはん 味噌汁	あじ・▲粉チーズ 赤みそ・白みそ	大根・人参・さやいんげん 玉ねぎ・しめじ・わかめ	小麦粉・油 さつま芋 油・砂糖 米(国産)	塩 醤油・酢 だし	黒糖 ちんすこう 牛乳	小麦粉・油・黒砂糖・砂糖・塩 ▲牛乳
2 木	鶏じやが ちくわとほうれん草のソテー 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（黄桃）	鶏肉 ちくわ 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・グリンピース ほうれん草・キャベツ えのきだけ・青ねぎ 黄桃(缶詰)	じゃが芋・糸こんにゃく(白庵)・油・ 砂糖 油 米(国産)・押麦	だし・本みりん・料理酒・醤油 チキンコンソメ だし	ヨーグルト パン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・▲ヨーグルト・塩・油 ▲牛乳
3 金	郷土料理の日（大阪） きつねうどん 豚肉と野菜の味噌煮 かぼちゃの和風サラダ フルーツ（オレンジ）	油揚げ 豚肉・赤みそ	わかめ・青ねぎ・だし昆布 大根・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・さやいんげん オレンジ	うどん・砂糖 砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)	だし・醤油・本みりん・塩 本みりん・だし 塩・醤油	たこ焼き風 おにぎり 牛乳	米・料理酒・塩・醤油・ナタリ・青ねぎ・調合ごま油・中濃ソース・かつお節・あおさのり ▲牛乳
4 土	オイスターソース焼うどん 中華スープ フルーツ（りんご）	豚肉・かつお節	キャベツ・玉ねぎ・人参・ニラ 白菜・小松菜・しめじ りんご	うどん・油・砂糖	オイスターソース・醤油 中華だし・塩・醤油	せんべい 牛乳	星たべよ ▲牛乳
6 月	照焼ミートボール 白菜と胡瓜のおかか和え ひじきときのこの炊き込みごはん すまし汁 フルーツ（梨）	鶏ひき肉・豆腐 かつお節 油揚げ	玉ねぎ 白菜・きゅうり 人参・エリンギ・しめじ・ひじき ほうれん草 梨	油・パン粉・砂糖 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	塩・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし 牛乳	さつま芋の お月見だんご 牛乳	さつま芋・でん粉・油・ゆで小豆 ▲牛乳
7 火	とん平焼 チンゲン菜ともやしのしらす和え 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁	●卵・豚肉 しらす 凍り豆腐 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・さやいんげん わかめ・青ねぎ	油・マヨネーズタイプ(卵不使用)	だし・お好み焼きソース 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし 牛乳	春巻き アップルパイ 牛乳	りんご(缶詰)・春巻の皮・小麦粉・油 ▲牛乳
8 水	チキンカレー カラフルサラダ フルーツ（オレンジ）	鶏肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・トマト・ブロッコリー・コーン・レモン果汁 オレンジ	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	▲カレールウ 酢・塩・醤油	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
9 木	サバの煮付け かぼちゃのバター焼 ほうれん草と白菜の赤しそ和え ごはん 味噌汁	さば 赤みそ・白みそ	しょうが かぼちゃ ほうれん草・白菜・人参 なす・緑豆もやし・しめじ	砂糖 ▲マーガリン 米(国産)	醤油・料理酒・だし ゆかり だし	いりこと フルーツ 牛乳	食べるいりこ 梨 ▲牛乳
10 金	鶏肉の唐揚げ 焼さつま芋 春雨サラダ ごはん 中華スープ	鶏肉 さつま揚げ 豆腐	しょうが 人参・ブロッコリー 小松菜・玉ねぎ	小麦粉・でん粉・油 さつま芋・油 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖 米(国産)	醤油・料理酒 塩 酢・醤油 中華だし・塩・醤油	ホットドッグ 牛乳	▲ドックパン・キャベツ・塩・油・ボーキュインナー・トマトケチャップ ▲牛乳
11 土	塩ラーメン ちくわともやしの酢の物 フルーツ（パイン）	豚肉 ちくわ	玉ねぎ・人参・キャベツ・チンゲン菜・にんにく 緑豆もやし・チンゲン菜 パイン(缶詰)	ラーメン・油・調合ごま油 砂糖	中華だし・塩・本みりん 酢・醤油	ビスケット 牛乳	▲マリービスケット ▲牛乳
14 火	ハンバーグ ツナとブロッコリーのソテー 煮豆 ごはん 味噌汁	牛豚ひき肉・豆腐 ツナフレーク 大豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ ブロッコリー・玉ねぎ 人参・さやいんげん 白菜・わかめ	油・パン粉 油 砂糖 米(国産) おつゆ麺	塩・トマトケチャップ・ワスターソース チキンコンソメ だし・醤油・本みりん・料理酒 牛乳	コーンフレークッキー 牛乳	小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー・砂糖・▲低脂肪乳・油・コーンフレーク ▲牛乳
15 水	白身魚のフライ ワインナーと野菜のソテー かぼちゃのスープ煮 ごはん スープ	ホキ ワインナー 豆腐	玉ねぎ ブロッコリー・玉ねぎ 人参・さやいんげん えのきだけ・青ねぎ	小麦粉・パン粉・油 油 砂糖 米(国産)	塩 チキンコンソメ チキンコンソメ チキンコンソメ	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
16 木	中華丼 がんものの煮物 さつま芋のあおさ焼 汁ビーフン	豚肉 がんもどき	白菜・玉ねぎ・人参・さやいんげん ごぼう・さやえんどう あおさのり まいだけ・コーン	米(国産)・油・でん粉 砂糖 さつま芋・油 ビーフン	中華だし・醤油・塩 だし・醤油・料理酒 中華だし・醤油・塩	きなこ おにぎり 牛乳	米(国産)・きな粉 砂糖・塩 ▲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。
 - ②そば・落花生の入った食材は使用しておりません。
- 0~2歳児は厚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	564 Kcal
蛋白質	20.6 g
脂質	18.8 g
カルシウム	244 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
17 金	世界の料理（カナダ） チキンウイング風 フーティン風チーズポテト マカロニサラダ ごはん スープ	鶏肉 ▲粉チーズ	ドライバセリ ブロッコリー・人参 玉ねぎ・ほうれん草・コーン	小麦粉・油・砂糖・でん粉 ポテトフライ・油 マヨネーズ・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	塩・料理用赤ワイン・タマリソース・トマトソース・醤油・牛乳 チキンコンソメ	メープル パンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油・▲牛乳・メープルシロップ ▲牛乳
18 土	洋風バラ寿司 厚揚げとチンゲン菜の煮浸し すまし汁	しらす・ウインナー 生揚げ	コーン・人参・さやえんどう・のり チンゲン菜・キャベツ わかめ・玉ねぎ・みつば	米(国産)・砂糖 砂糖	酢・塩・醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	せんべい 牛乳	アンパンマンのソフトせんべい ▲牛乳
20 月	鶏肉のあおさフリッター さつま芋の旨煮 白菜の納豆和え ごはん 味噌汁	鶏肉・▲牛乳 納豆 赤みそ・白みそ	あおさのり 白菜・人参 えのきだけ・大根・小松菜	小麦粉・▲天ぷら粉・油 さつま芋 米(国産)	塩 醤油・本みりん・だし 醤油 だし	グレーブ ポンチ 牛乳	寒天・必ず ジュース・砂糖・ ハイン(缶詰)・ 黄桃(缶詰)
21 火	秋野菜マーボー もやしの中華和え ごはん 中華スープ フルーツ(パイン)	豆腐・豚ひき肉・鶏レバー煮込み・赤みそ ちくわ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・ れんこん・生姜・葉・干しいたけ 緑豆もやし・きゅうり・人参 コーン・カリフラワー・ニラ パイン(缶詰)	砂糖・調合ごま油・油・でん粉 調合ごま油 米(国産)	醤油・料理酒・中華だし・塩 醤油・本みりん・中華だし 中華だし・醤油・塩	ジャムサンド クラッカー 牛乳	クラッカー フルーベリージャム ▲牛乳
22 水	赤魚の甘辛焼 キャベツの塩昆布和え 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	キャベツ・人参・塩昆布 グリンピース しめじ・かぼちゃ	砂糖・油 砂糖 米(国産) おつゆ麺	醤油・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	かぼちゃや ホールコロッケ 牛乳	かぼちゃ・じゃが芋・牛豚ひき肉・ 玉ねぎ・油・塩・ ▲粉チーズ・小麦粉・パン粉 ▲牛乳
23 木	サバの蒲焼風 卵とほうれん草のソテー ひじき豆 麦入りごはん 味噌汁	さば ●卵 大豆 赤みそ・白みそ	しょうが ほうれん草・人参・玉ねぎ ひじき・さやいんげん 白菜・青ねぎ	でん粉・油・砂糖 油 油・砂糖 米(国産)・押麦 さつま芋	料理酒・醤油・本みりん チキンコンソメ だし・醤油・料理酒 だし	お麸のシュー ースナック 牛乳	おつゆ麺・油 砂糖 ▲牛乳
24 金	鶏肉と野菜の甘酢炒め 胡瓜と白菜のしらす和え 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	鶏肉 しらす 豆腐・赤みそ・白みそ	しめじ・玉ねぎ・人参・なす きゅうり・白菜 ほうれん草・大根 オレンジ	油・砂糖・でん粉 米(国産)・押麦	酢・醤油・トマトケチャップ・ 中華だし 醤油・本みりん・だし だし	メロンパン 風トースト 牛乳	▲食パン・▲マー ガリン・●卵・砂 糖・小麦粉 ▲牛乳
25 土	豚肉と根菜のうどん 平天と切干大根の煮浸し フルーツ(黄桃)	豚肉 さつま揚げ	ごぼう・人参・れんこん・青ねぎ・だし昆布 切干大根・チンゲン菜 黄桃(缶詰)	うどん・砂糖 砂糖	だし・醤油・本みりん・料理 酒・塩 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
27 月	サケの焼南蛮 蒸さつま芋 ベーコンと野菜のソテー ごはん すまし汁	さけ ●/▲ベーコン	玉ねぎ 緑豆もやし・人参・ビーマン わかめ・みつば	小麦粉・油・砂糖 さつま芋 油 米(国産) そうめん	酢・醤油 チキンコンソメ だし・醤油・塩	みかんかん 牛乳	寒天・砂糖・みかん(缶詰) ▲牛乳
28 火	★ チキンソテー和風のこソース ポテトフライ チーズサラダ ロールパン スープ ホワイトソーサー	鶏肉 ▲チーズ 豆腐	エリンギ・しめじ キャベツ・きゅうり・人参 わかめ・玉ねぎ 寒天	油・砂糖・でん粉 ポテトフライ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) ▲ロールパン ▲カルビス	醤油・本みりん・料理酒 塩 チキンコンソメ チキンコンソメ	お誕生日 ケーキ ジョア	●卵・砂糖・小麦 粉・▲牛乳・油・ ▲オイスターソース・ 黄桃(缶詰)・みかん(缶詰)・ハイ (缶詰) ▲ジョア(フレーン)
29 水	ハオユー豆腐 ツナとブロッコリーの中華和え ごはん 味噌汁 フルーツ(パイン)	豆腐・豚肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	白菜・人参・干しいたけ・青ねぎ ブロッコリー・緑豆もやし 大根・玉ねぎ・わかめ パイン(缶詰)	油・砂糖・でん粉 調合ごま油 米(国産)	オイスター・ソース・醤油・中華だし 醤油・本みりん・中華だし だし	みたらし きなこマカロニ 牛乳	マカロニ・砂糖・ きな粉・塩・醤 油・でん粉 ▲牛乳
30 木	味噌ラーメン 焼じゃが 高野豆腐の卵とじ フルーツ(バナナ)	豚肉・赤みそ 凍り豆腐・●卵	玉ねぎ・人参・キャベツ・ニラ・にんにく・しょうが さやいんげん バナナ	ラーメン・油・調合ごま油 じゃが芋・油 砂糖	中華だし・塩・醤油 塩 だし・醤油	ごま塩 おにぎり 牛乳	米(国産)・黒ごま 塩 ▲牛乳
31 金	パンブキンシチューライス ミートボールのバーベキューソース しらすと野菜のサラダ フルーツ(りんご)	鶏肉・▲牛乳 鶏ひき肉・豆腐 しらす	かぼちゃ・人参・玉ねぎ・グリーンピース 玉ねぎ 赤パプリカ・コーン・緑豆もやし りんご	米(国産)・油 油・パン粉・砂糖・でん粉 砂糖・油	▲クリームシチューミックス 塩・料理用赤ワイン・タマリソース・トマトソース・醤油・牛乳 酢・醤油	おばけきな こクリッキー 牛乳	小麦粉・きな粉・ ベーキングパウ ダー・▲牛乳・砂 糖・▲マーガリン ▲牛乳