

# 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◇ からだの働きを整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	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
1	水	アジのチーズムニエル	あじ・▲粉チーズ		小麦粉・油	塩	黒糖	小麦粉・油・黒砂糖・砂糖・塩
		蒸さつま芋			さつま芋			醤油・酢
		大根サラダ		大根・人参・さやいんげん	油・砂糖			
		ごはん			米(国産)		牛乳	▲牛乳
		味噌汁	赤みそ・白みそ	玉ねぎ・しめじ・わかめ		だし		
2	木	鶏じゃが	鶏肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース	じゃが芋・糸こんにゃく(白滝)・油・砂糖	だし・本みりん・料理酒・醤油	ヨーグルト	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・▲ヨーグルト・塩・油
		ちくわとほうれん草のソテー	ちくわ	ほうれん草・キャベツ	油	チキンコンソメ	パン	
		麦入りごはん			米(国産)・押麦			
		味噌汁	豆腐・赤みそ・白みそ	えのきたけ・青ねぎ		だし	牛乳	▲牛乳
		フルーツ(黄桃)		黄桃(缶詰)				
3	金	郷土料理の日(大阪)						
		きつねうどん	油揚げ	わかめ・青ねぎ・だし昆布	うどん・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩	たこ焼き風	米・料理酒・塩・醤油・じゃが芋・青ねぎ・調合ごま油・中濃ソース・かつお節・あおさのり
豚肉と野菜の味噌煮	豚肉・赤みそ	大根・人参	砂糖	本みりん・だし	おにぎり			
		かぼちゃの和風サラダ		かぼちゃ・玉ねぎ・さやいんげん	マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩・醤油	牛乳	▲牛乳
		フルーツ(オレンジ)		オレンジ				
4	土	オイスターソース焼うどん	豚肉・かつお節	キャベツ・玉ねぎ・人参・ニラ	うどん・油・砂糖	オイスターソース・醤油	せんべい	蜜だべよ
		中華スープ		白菜・小松菜・しめじ		中華だし・塩・醤油	牛乳	▲牛乳
		フルーツ(りんご)		りんご				
6	月	照焼ミートボール	鶏ひき肉・豆腐	玉ねぎ	油・パン粉・砂糖	塩・醤油・本みりん	さつま芋の	さつま芋・でん粉・油・ゆで小豆
		白菜と胡瓜のおかか和え	かつお節	白菜・きゅうり		醤油・本みりん・だし	お月見だんご	
		ひじきときのこの炊き込みごはん		人参・エリンギ・しめじ・ひじき	米(国産)	醤油・本みりん・だし		
		すまし汁	油揚げ	ほうれん草	おつゆ麩	だし・醤油・塩	牛乳	▲牛乳
		フルーツ(梨)		梨				
7	火	どん平焼	●卵・豚肉	キャベツ・玉ねぎ・あおさのり	油・マヨネーズタイプ(卵不使用)	だし・お好み焼きソース	春巻き	りんご(缶詰)・春巻の皮・小麦粉・油
		チンゲン菜ともやしのしらす和え	しらす	チンゲン菜・緑豆もやし		醤油・本みりん・だし	アップルパイ	
		高野豆腐の煮物	凍り豆腐	人参・さやいんげん	砂糖	醤油・本みりん・だし		
		ごはん		人参・さやいんげん	米(国産)		牛乳	▲牛乳
		味噌汁	赤みそ・白みそ	わかめ・青ねぎ	じゃが芋	だし		
8	水	チキンカレー	鶏肉	玉ねぎ・人参	米(国産)・押麦・じゃが芋・油	▲カレールウ	チヂミ	小麦粉・でん粉・塩・●卵・豚肉・ニラ・玉ねぎ・油・醤油・調合ごま油
		カラフルサラダ		キャベツ・トマト・ブロッコリー・コーン・レモン果汁	砂糖・オリーブ油	酢・塩・醤油		▲牛乳
		フルーツ(オレンジ)		オレンジ			牛乳	
9	木	サバの煮付け	さば	しょうが	砂糖	醤油・料理酒・だし	いりごと	食べるいりご
		かぼちゃのバター焼		かぼちゃ	▲マーガリン		フルーツ	梨
		ほうれん草と白菜の赤しそ和え		ほうれん草・白菜・人参	米(国産)	ゆかり		
		ごはん				だし	牛乳	▲牛乳
		味噌汁	赤みそ・白みそ	なす・緑豆もやし・しめじ				
10	金	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	しょうが	小麦粉・でん粉・油	醤油・料理酒	ホット	▲ドックパン・キャベツ・塩・油・ボークウィンナー・トマトケチャップ
		焼さつま芋		人参・ブロッコリー	さつま芋・油	塩	ドッグ	
		春雨サラダ	さつま揚げ		緑豆春雨・調合ごま油・砂糖	酢・醤油		
		ごはん	豆腐	小松菜・玉ねぎ	米(国産)	中華だし・塩・醤油	牛乳	▲牛乳
		中華スープ						
11	土	塩ラーメン	豚肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・チンゲン菜・にんにく	ラーメン・油・調合ごま油	中華だし・塩・本みりん	ビスケット	▲マリービスケット
		ちくわともやしの酢の物	ちくわ	緑豆もやし・チンゲン菜	砂糖	酢・醤油		
		フルーツ(パイナップル)		パイナップル(缶詰)			牛乳	▲牛乳
14	火	ハンバーグ	牛豚ひき肉・豆腐	玉ねぎ	油・パン粉	塩・トマトケチャップ・ウスターソース	コーンフレ	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
		ツナとブロッコリーのソテー	ツナフレーク	ブロッコリー・玉ねぎ	油	チキンコンソメ	ーククッキー	
		煮豆	大豆	人参・さやいんげん	砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒		
		ごはん			米(国産)	だし	牛乳	▲牛乳
		味噌汁	赤みそ・白みそ	白菜・わかめ	おつゆ麩	だし		
15	水	白身魚のフライ	ホキ	緑豆もやし・人参・ピーマン	小麦粉・パン粉・油	塩	黒ごま	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・黒ごま・油
		ウインナーと野菜のソテー	ウインナー	かぼちゃ・グリーンピース	油	チキンコンソメ	スティック	
		かぼちゃのスープ煮			米(国産)	チキンコンソメ	牛乳	▲牛乳
		ごはん	豆腐	えのきたけ・青ねぎ				
		スープ						
16	木	中華丼	豚肉	白菜・玉ねぎ・人参・さやいんげん	米(国産)・油・でん粉	中華だし・醤油・塩	きなこ	米(国産)・きな粉
		がんもの煮物	がんもどき	ごぼう・さやえんどう	砂糖	だし・醤油・料理酒	おにぎり	砂糖・塩
		さつま芋のあおさ焼		あおさのり	さつま芋・油			
		汁ビーフン		まいだけ・コーン	ビーフン	中華だし・醤油・塩	牛乳	▲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いません。
- 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	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				その他	おやつ	
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの働きを整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	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				
17	金	<b>世界の料理（カナダ）</b> チキンウィング風 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	ドライパセリ 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 マカロニ・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	塩・料理用赤りり・クスターソース・トマトソース・醤油・オリーブオイル チキンコンソメ  チキンコンソメ	メーブル バンケーキ  牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油・▲牛乳・メーブルシロップ ▲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	鶏肉のおおさフリッター 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	おおさのり  白菜・人参  えのきたけ・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	グレープ ボンチ  牛乳	寒天・ぶどうジュース・砂糖・バイン（缶詰）・黄桃(缶詰) ▲牛乳	
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・黒豆・赤みそ ちくわ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・れんこん・オクラ・アスパラ・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 ブルーベリージャム  ▲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 グリーンピース  しめじ・かぼちゃ	砂糖・油  砂糖 米(国産) おつゆ麩	醤油・料理酒  だし・醤油・料理酒  だし	かぼちゃ ボールコロッケ  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	お麩のシュガースナック  牛乳	おつゆ麩・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	ビスケット  牛乳	アスバラガスビスケット ▲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・ピーマン  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	チキンソテー和風きのこソース ポテトフライ チーズサラダ ロールパン スープ ホワイトサワーかん	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 ▲カルピス	醤油・本みりん・料理酒 塩  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・▲オリーブクリーム・黄桃(缶詰)・みかん(缶詰)・バイン（缶詰） ▲ジョア（フレン）	
29	水	ハオユー豆腐 ツナとブロッコリーの中中華和え 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・料理用赤りり・クスターソース・トマトソース・醤油・オリーブオイル 酢・醤油	おばけきなこクッキー  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	