

# 2025年11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				その他	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			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	土	秋野菜のかき揚げ丼 うすあげと小松菜の煮浸し 味噌汁	ちくわ 油揚げ 赤みそ・白みそ	さやいんげん・ごぼう・玉ねぎ・ まいたけ 小松菜・人参 なす・緑豆もやし・青ねぎ	米(国産)・小麦粉・油・でん粉 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし だし	せんべい 牛乳	ぼたぼた焼き ▲牛乳	
4	火	照焼ハンバーグ 焼さつま芋 キャベツと人参の赤しそ和え ごはん すまし汁	牛豚ひき肉・豆腐	玉ねぎ  キャベツ・人参  チンゲン菜・えのきだけ	油・パン粉・砂糖・でん粉 さつま芋・油  米(国産) おつゆ麩	塩・醤油・本みりん・料理酒  ゆかり だし・醤油・塩	りんごかん 牛乳	寒天・りんご ジュース・砂糖 ▲牛乳	
5	水	白身魚のムニエル 卵ときのこのソテー かぼちゃと大豆の煮物 ごはん スープ	ホキ ●卵 大豆	玉ねぎ・ピーマン・しめじ・まい たけ かぼちゃ  ほうれん草・キャベツ・人参	小麦粉・油 油 砂糖 米(国産)	塩・トマトケチャップ チキンコンソメ だし・醤油・料理酒  チキンコンソメ	さつま芋もち バター醤油 牛乳	さつま芋・塩・で ん粉・油・▲マー ガリン・醤油 ▲牛乳	
6	木	鶏肉の唐揚げ スパゲティのケチャップソテー ひじきサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉  油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが 玉ねぎ ひじき・人参・コーン・ブロッコ リー 緑豆もやし・小松菜	小麦粉・でん粉・油 スパゲティ・油 砂糖・マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産)	醤油・料理酒 チキンコンソメ・トマトケチャッ プ だし・醤油・本みりん だし	お好み焼き 牛乳	お好み焼き粉・●卵・豚 肉・キャベツ・人参・ 油・お好み焼きソース・ あおさのり・かつお節 ▲牛乳	
7	金	<u>世界の料理(インド)</u> バターチキンカレー カチュンバル風サラダ フルーツ(オレンジ)	鶏肉・▲ヨーグルト・▲牛乳 ちくわ	玉ねぎ・人参・トマトピューレ 大根・きゅうり・黄パプリカ・レ モン果汁 オレンジ	米(国産)・▲マーガリン 油・砂糖	トマトケチャップ・▲カレールウ 醤油	バナナ ヨーグルト 牛乳	バナナ・▲ヨーグ ルト・砂糖 ▲牛乳	
8	土	「秋まつり＆バザー」 11：00～14：00 尼崎教会にて							
10	月	コーンシチュー 平天と野菜のサラダ ロールパン フルーツ(パイন)	鶏肉・ウィンナー・▲牛乳 さつま揚げ	人参・玉ねぎ・グリーンピース・ク リームコーン きゅうり・キャベツ・トマト・黄 パプリカ・レモン果汁  パイン(缶詰)	じゃが芋 砂糖・オリーブ油 ▲ロールパン	▲クリームシチューミックス 酢・塩・醤油	豚ニラお焼き 牛乳	米(国産)・でん 粉・塩・ニラ・豚 肉・醤油・本みり ん・調合ごま油 ▲牛乳	
11	火	オープンオムレツ ほうれん草のおかか和え がんもの煮物 ごはん 味噌汁	●卵・▲牛乳・ツナフレーク かつお節 がんもどき 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・赤パプリカ・ピーマン ほうれん草・人参 水菜・えのきだけ	油  黒こんにゃく・砂糖 米(国産) おつゆ麩	チキンコンソメ・塩・トマトケ チャップ 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	いりこ 柿 ▲牛乳	
12	水	アジの味付天ぷら 切干大根とチンゲン菜の酢の物 さつま芋の甘煮 ごはん 味噌汁	あじ  赤みそ・白みそ	切干大根・チンゲン菜・人参  白菜・緑豆もやし・わかめ	砂糖・小麦粉・油 砂糖 さつま芋・砂糖 米(国産)	醤油・本みりん 酢・醤油 だし	お麩のシュガ ースナック 牛乳	おつゆ麩・油・砂糖 ▲牛乳	
13	木	<u>幼児お弁当日</u> 豚肉と野菜の甘辛炒め エッグサラダ 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ)	豚肉 ●卵 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・赤パプリカ ブロッコリー・人参・コーン 小松菜・まいたけ バナナ	油・砂糖 マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦 じゃが芋	醤油・本みりん・料理酒 塩 だし	トマト グリッシーニ 牛乳	小麦粉・ベーキン グパウダー・塩・ ▲粉チーズ・油・ トマトピューレ ▲牛乳	
14	金	とんこつラーメン 焼かぼちゃ 高野豆腐と昆布の煮物 フルーツ(オレンジ)	豚肉 凍り豆腐	玉ねぎ・人参・緑豆もやし・青ね ぎ かぼちゃ だし昆布・グリーンピース オレンジ	ラーメン・油 油 砂糖	塩・中華だし・豚骨ラーメンスー プ 塩 だし・醤油・本みりん	ごま塩 おにぎり 牛乳	米(国産)・黒ご ま・塩 ▲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	562 Kcal
蛋白質	19.9 g
脂質	18.3 g
カルシウム	242 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			
15	土	鶏ビビンバ丼 うす揚げと白菜の煮浸し 中華スープ	鶏肉 油揚げ	ほうれん草・緑豆もやし・大根・人参 白菜・干しいたけ 玉ねぎ・ニラ・ごぼう	米(国産)・油・白ごま・調合ごま油・砂糖 砂糖	焼肉のたれ・醤油・本みりん・中華だし・酢 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩	せんべい 牛乳	星たべよ ▲牛乳
17	月	ミートボールきのこソース 粉ふき芋 ツナサラダ ごはん スープ	鶏ひき肉・豆腐  ツナフレーク	玉ねぎ・エリンギ・えのきだけ・トマトビュレ ドライパセリ ブロッコリー・人参・コーン・レモン果汁  ほうれん草・キャベツ・わかめ	油・パン粉 じゃが芋 砂糖・オリーブ油 米(国産)	塩・トマトケチャップ 塩 酢・塩・醤油  チキンコンソメ	フルーツ白玉 牛乳	白玉粉・豆腐・りんご・バイン(缶詰) ▲牛乳
18	火	サバの塩焼 さつま芋きんぴら ひじき煮 麦入りごはん 味噌汁	さば   油揚げ・赤みそ・白みそ	  ひじき・人参・グリーンピース 緑豆もやし・チンゲン菜	油 さつま芋・油・砂糖・白ごま つきこんにやく・油・砂糖 米(国産)・押麦	塩 だし・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	和風あん スパゲティ 牛乳	スパゲティ・オリーブ油・ウインナー・玉ねぎ・人参・えのきだけ・塩・油・だし・醤油・でん粉・白ごま・のり ▲牛乳
19	水	<u>郷土料理の日(岐阜)</u> 鶏(けい)ちゃん かぼちゃの甘煮 ごはん すまし汁 フルーツ(柿)	鶏肉・赤みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく かぼちゃ  しめじ・ほうれん草・青ねぎ 柿	油・砂糖 砂糖 米(国産)	醤油・本みりん  だし・醤油・塩	五平餅 牛乳	米(国産)・でん粉・赤みそ・砂糖・油 ▲牛乳
20	木	ハヤシライス ちくわのチーズ天ぷら フルーツ(バイン)	牛肉 ちくわ・▲粉チーズ	玉ねぎ・人参・しめじ  バイン(缶詰)	米(国産)・油 小麦粉・油	ハヤシブレイク・トマトケチャップ ソース・醤油	さつま芋の バター焼き 牛乳	さつま芋・▲マーガリン ▲牛乳
21	金	豚汁 ほうれん草とキャベツのごま和え ごはん	豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ	大根・人参・白菜・しめじ・青ねぎ ほうれん草・キャベツ	黒こんにやく 白ごま 米(国産)	だし 醤油・本みりん・だし	ごま かりんとう 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・白ごま・砂糖・油 ▲牛乳
22	土	焼きそば 中華スープ フルーツ(りんご)	豚肉 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜 コーン・白菜 りんご	ラーメン・油・でん粉	料理酒・中濃ソース・とんかつソース・醤油 中華だし・塩・醤油	ビスケット 牛乳	▲マリービスケット ▲牛乳
★ 25	火	ミートローフ コーンの甘煮 野菜サラダ ごはん スープ みかん入りオレンジかん	鶏ひき肉・豆腐	玉ねぎ・トマトビュレ コーン キャベツ・きゅうり・人参  カリフラワー・ほうれん草・しめじ 寒天・オレンジジュース・みかん(缶詰)	パン粉・油 砂糖 砂糖・オリーブ油 米(国産)  砂糖	カレー・塩・おろし・本みりん・▲7 ジュース・ドレッシング 料理酒・酢・塩・醤油 チキンコンソメ	さつま芋 モンブラン ジョア	さつま芋・▲牛乳・▲マーガリン・砂糖・▲ホイップクリーム・▲マリー(ビスケット) ▲ジョア(プレーン)
26	水	あんかけうどん チンゲン菜ともやしの塩昆布和え 味噌さつま芋 フルーツ(黄桃)	鶏肉  赤みそ	白菜・干しいたけ・さやえんどう・だし昆布 チンゲン菜・緑豆もやし・人参・塩昆布 黄桃(缶詰)	うどん・でん粉  さつま芋・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 本みりん	梅おにぎり 牛乳	米(国産)・練り梅 ▲牛乳
27	木	赤魚のタルタル焼 白菜の梅風味和え かぼちゃの旨煮 麦入りごはん 味噌汁	赤魚  豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ 白菜・小松菜・人参・練り梅 かぼちゃ  なす・まいたけ	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用)  砂糖 米(国産)・押麦	塩 醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	きなこ ちんすこう 牛乳	小麦粉・きな粉・油・砂糖・塩 ▲牛乳
28	金	鶏肉のカレー揚げ 平天とブロッコリーのソテー 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 さつま揚げ  赤みそ・白みそ	ブロッコリー・玉ねぎ 切干大根・人参・グリーンピース わかめ	小麦粉・油 油 つきこんにやく・油・砂糖 米(国産) じゃが芋・おつゆ麩	塩・カレーパウダー・チキンコンソメ チキンコンソメ だし・醤油・料理酒 だし	ツナサンド 牛乳	▲食パン・マヨネーズタイプ(卵不使用)・ツナブレイク・キャベツ ▲牛乳
29	土	しらすチャーハン 鶏肉とじゃが芋の煮物 汁ビーフン	しらす・ちくわ 鶏肉	チンゲン菜・玉ねぎ 人参 緑豆もやし・青ねぎ	米(国産)・油 油・じゃが芋・砂糖 ビーフン	中華だし・塩・醤油 だし・料理酒・醤油 中華だし・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