

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				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			
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	さやいかん・こぼう・玉ねぎ・まいだけ 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	ほたぼた焼き ▲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) おつゆ麺	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 ^{●卵} かぼちゃと大豆の煮物 ごはん スープ	ホキ ●卵 大豆	玉ねぎ・ビーマン・しめじ・まいだけ 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 ^{●卵} 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・マヨネーズタイプ(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 ^{●卵} 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・黄バブリカ・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 牛乳	バナナ・▲ヨーグルト・砂糖 ▲牛乳
8	土	<p>「秋まつり&バザー」 11:00~14:00 尼崎教会にて</p>						
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(パイン)	鶏肉・ワインナー・▲牛乳 さつま揚げ	人参・玉ねぎ・グリンピース・クリームコーン きゅうり・キャベツ・トマト・黄バブリカ・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	豚二ラお焼き 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	オーブンオムレツ 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	玉ねぎ・赤バブリカ・ビーマン 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) おつゆ麺	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	いりこと 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	お麺のシュー ースナック 牛乳	おつゆ麺・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	玉ねぎ・キャベツ・ビーマン・赤バブリカ ブロッコリー・人参・コーン 小松菜・まいだけ バナナ	油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦 じゃが芋	醤油・本みりん・料理酒 塩	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
 - 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	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 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
15	土	鶏ピビンバ丼 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・綠豆もやし・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・醸合ごま油・砂糖 砂糖	病のたれ・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・トマトピューレ 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 牛乳 チキンコンソメ	フルーツ白玉 牛乳	白玉粉・豆腐・りんご・パイン(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・グリンピース 綠豆もやし・チンゲン菜	油 さつま芋・油・砂糖・白ごま つきこんにゃく・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 牛乳 だし	和風あん スパゲティ 牛乳	スパゲティ・オリーブ油・ワインバー・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	郷土料理の日(岐阜) 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(パイン)	牛肉 ちくわ・▲粉チーズ	玉ねぎ・人参・しめじ パイン(缶詰)	米(国産)・油 小麦粉・油	ハヤシフレーク・トマトケチャップ	さつま芋の パター焼き 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あえ 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	黒こんにゃく 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・中華ソース・とんかつソース・醤油 中華だし・塩・醤油	ピスケット 牛乳	▲マリーピスケット ▲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・トマトピューレ 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 春天・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	カレーパウダー・塩・赤ワイン・本みりん・▲デミグラソース・トマトケチャップ 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・イップクリーム・▲マリー(ピスケット) ▲ジョア(フレーン)
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・綠豆もやし・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 牛乳 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	ブロッコリー・玉ねぎ 切干大根・人参・グリンピース わかめ	小麦粉・油 油 つきこんにゃく・油・砂糖 米(国産) じゃが芋・おつゆ麺	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 牛乳 だし	ツナサンド 牛乳	▲食パン・マヨネーズタイプ(卵不使用)・ツナフレーク・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 綠豆もやし・青ねぎ ビーフン	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