

2025年12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◇ カや体温となるもの	その他	献立名	原材料
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・菜類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類			
1	月	鶏肉の照焼 がんもの煮物 キャベツのツナ和え ごはん 味噌汁	鶏肉 がんもどき ツナフレーク 赤みそ・白みそ	人参 キャベツ・人参・さやいんげん 玉ねぎ・えのきだけ・青ねぎ	砂糖・油 黒ごんにやく・砂糖 米(国産)	醤油・本みりん だし・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	大学芋 牛乳	さつまいも・油・砂糖・黒ごま ▲牛乳
2	火	白身魚の香草ムニエル チーズとブロッコリーのサラダ じゃが芋のスープ煮 ごはん スープ	ホキ ▲チーズ	ドライパセリ ブロッコリー・黄パプリカ・玉ねぎ コーン・人参・チンゲン菜	小麦粉・▲マーガリン マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋 米(国産)	塩 塩 チキンコンソメ チキンコンソメ	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
3	水	ボークカレー ちくわと野菜のサラダ フルーツ(みかん)	豚肉 ちくわ	玉ねぎ・人参 キャベツ・水菜・コーン みかん	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 油・砂糖	▲カレールウ 酢・醤油	コーンフ레이크クッキー 牛乳	小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー・砂糖・▲牛乳・油・コーンフレーク ▲牛乳
4	木	郷土料理の日(神奈川) サンマーマン 皮なしシューマイ 焼さつま芋 フルーツ(黄桃)	豚肉 豚ひき肉	白菜・玉ねぎ・人参・小松菜・緑豆もやし 玉ねぎ・グリーンピース 黄桃(缶詰)	ラーメン・油・調合ごま油・でん粉 砂糖・調合ごま油・でん粉・油 さつま芋・油	醤油・中華だし・塩 醤油・塩・料理酒 塩	かて飯風 おにぎり 牛乳	米(国産)・こぼろ・人参・油揚げ・干しいたけ・油・本みりん・醤油・料理酒・砂糖・さやいんげん ▲牛乳
5	金	アジの旨煮 平天と野菜のソテー 鶏レバーのケチャップ風味 ごはん 味噌汁	あじ さつま揚げ 鶏レバー煮込み 赤みそ・白みそ	しょうが ほうれん草・人参・玉ねぎ 白菜・しめじ	砂糖 油 油・でん粉・砂糖 米(国産) さつま芋	ウスターソース・醤油・料理酒 チキンコンソメ 本みりん・醤油・トマトケチャップ だし	黒糖ラスク 牛乳	▲食パン・▲マーガリン・黒砂糖 ▲牛乳
6	土	豆腐のふわふわ丼 もやしと胡瓜の酢の物 味噌汁	鶏肉・豆腐 かつお節 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやえんどう 緑豆もやし・きゅうり かぼちゃ・小松菜	米(国産)・砂糖・でん粉 砂糖 おつゆ麩	醤油・本みりん・だし 酢・醤油 だし	ビスケット 牛乳	アスバラガスビスケット ▲牛乳
8	月	世界の料理(ベトナム) バインミー風サンド フォーガー フルーツ(バイン)	豚肉 鶏肉	にんにく・大根・人参 緑豆もやし・ほうれん草・青ねぎ バイン(缶詰)	▲ロールパン・砂糖 ビーフン	料理酒・ナンブラー・醤油・酢・塩 中華だし・ナンブラー・塩	チエー風 あんみつ 牛乳	寒天・砂糖・白玉粉・豆腐・バナナ・レモン果汁・さつま芋・ゆで小豆 ▲牛乳
9	火	幼児お弁当日 中華オムレツ チンゲン菜と大根の中華和え 煮豆 ごはん 味噌汁	●卵・●/▲ハム 大豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ピーマン チンゲン菜・大根 人参 白菜・わかめ・青ねぎ	油・でん粉 調合ごま油 黒ごんにやく・砂糖 米(国産)	中華だし・醤油・塩 醤油・本みりん・中華だし だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	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
10	水	サバの白みそ焼 じゃが芋ごま和え 切干大根とごんにやくの炒め物 麦入りごはん すまし汁	さば・白みそ	切干大根・人参・さやいんげん	砂糖・油 じゃが芋・白ごま つきごんにやく・調合ごま油・砂糖 米(国産)・押麦 おつゆ麩	料理酒・本みりん 醤油・本みりん 醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・塩	お好み ねぎ焼き 牛乳	青ねぎ・豚肉・かつお節・小麦粉・●卵・油・お好み焼きソース ▲牛乳
11	木	豚肉とごぼうのうどん うす揚げと小松菜の煮浸し 焼かぼちゃ フルーツ(オレンジ)	豚肉・さつま揚げ 油揚げ	ごぼう・人参・水菜・だし昆布 小松菜・白菜 かぼちゃ オレンジ	うどん 砂糖 油	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし 塩	おかか おにぎり 牛乳	米(国産)・かつお節・醤油 ▲牛乳
12	金	鶏肉のオーロラ焼 蒸さつま芋 厚揚げと根菜の煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 生揚げ 赤みそ・白みそ	れんこん・人参・グリーンピース 玉ねぎ・緑豆もやし・ほうれん草	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) さつま芋 砂糖 米(国産)	塩・トマトケチャップ だし・醤油・料理酒 だし	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・オリーブ油・きな粉 ▲牛乳
13	土	豚肉と野菜のオイスターソース丼 高野豆腐の煮物 味噌汁	豚肉 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・赤パプリカ・チンゲン菜・まいにち 人参・さやいんげん 白菜・わかめ	米(国産)・でん粉・油 砂糖 じゃが芋	オイスターソース・醤油・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	せんべい 牛乳	ぼたぼた焼き ▲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	576 Kcal
蛋白質	20.6 g
脂質	18.6 g
カルシウム	234 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◇ 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
15	月	煮込みハンバーグ スパゲティソテー おかかサラダ ごはん スープ	牛豚ひき肉・豆腐 かつお節	玉ねぎ 大根・きゅうり・人参 キャベツ・えのきたけ・青ねぎ	油・パン粉 スパゲティ・油 油・砂糖 米(国産)	塩・▲デミグラスソース・チキンコンソメ・料理用赤ワイン チキンコンソメ 醤油・酢 チキンコンソメ	かぼちゃ クッキー 牛乳	小麦粉・●卵・▲マーガリン・砂糖・かぼちゃ ▲牛乳
16	火	白身魚のチーズ揚げ 焼じゃが ほうれん草の納豆和え ごはん 味噌汁	ホキ・▲粉チーズ 納豆 赤みそ・白みそ	 ほうれん草・人参 緑豆もやし・玉ねぎ・わかめ	小麦粉・油 じゃが芋・油 米(国産)	塩 塩 醤油 だし	いりごと フルーツ 牛乳	食べるいりこ バナナ ▲牛乳
17	水	鶏肉とさつま芋のシチュー カリフラワーサラダ 食パン フルーツ(りんご)	鶏肉・▲牛乳	玉ねぎ・しめじ・グリーンピース カリフラワー・きゅうり・コーン りんご	さつま芋・油 砂糖・オリーブ油 ▲食パン	▲クリームシチューミックス 料理酒・酢・塩・醤油	カスタード プリン 牛乳	●卵・砂糖・▲牛乳・油 ▲牛乳
18	木	親子丼 白菜の赤しそ和え 味噌汁 フルーツ(パイナップル)	鶏肉・●卵 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・青ねぎ 白菜・人参 大根・青ねぎ パイナップル(缶詰)	米(国産)・押麦・砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒 ゆかり だし	野菜ピザ トースト 牛乳	▲食パン・トマトケチャップ・ピーマン・人参・玉ねぎ・▲チーズ ▲牛乳
19	金	赤魚のカレームニエル かぼちゃの甘煮 コーンサラダ ごはん スープ	赤魚	かぼちゃ コーン・人参・ピーマン 玉ねぎ・なす・ほうれん草	小麦粉・油 砂糖 油・砂糖 米(国産)	塩・カレーパウダー 酢・醤油 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
20	土	五目うどん ひじきとじゃが芋の煮物 フルーツ(黄桃)	鶏肉	白豆・玉ねぎ・人参・水菜・だし昆布 ひじき・さいいんげん 黄桃(缶詰)	うどん じゃが芋・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・料理酒	コーン フレーク 牛乳	コーンフレーク ▲牛乳
22	月	豚肉と野菜の五目炒め しらすと野菜のサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	豚肉 しらす 赤みそ・白みそ	キャベツ・人参・玉ねぎ・ピーマン きゅうり・キャベツ・人参 えのきたけ・青ねぎ オレンジ	油・砂糖 砂糖・油 米(国産) おつゆ麩	醤油・本みりん・料理酒 酢・醤油 だし	きなこ マカロニ 牛乳	マカロニ・きな粉・砂糖・塩 ▲牛乳
23	火	サバの塩焼 じゃが芋のあおさしそ和え 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁	さば 油揚げ 赤みそ・白みそ	あおさのり 切干大根・人参 小松菜・しめじ・玉ねぎ	油 じゃが芋 油・砂糖 米(国産)	塩 醤油・本みりん 醤油・料理酒・だし だし	豚まん風 蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・塩・油・豚ひき肉・玉ねぎ・干しいただけ・しょうが・醤油・揚げごま油・でん粉 ▲牛乳
★	24	世界の料理(イギリス) コテージパイ ウィンナーと野菜のソテー マカロニサラダ ロールパン スープ パイナップル	牛豚ひき肉・▲牛乳 ウィンナー	玉ねぎ・人参・トマト(加工)・ドライパセリ ブロッコリー・赤パプリカ・キャベツ コーン・グリーンピース・人参 カリフラワー・緑豆もやし・ほうれん草 寒天・おろしパイナップル	油・じゃが芋・▲マーガリン 油 マカロニ・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) ▲ロールパン 砂糖	トマトケチャップ・ウスターソース・チキンコンソメ・塩 チキンコンソメ チキンコンソメ	スコーン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・塩・▲マーガリン・●卵・▲ヨーグルト・▲ケチャップ・▲ミックス・いちご・はちみつ・さつま芋・黒ごま
★	25	ミニフライドチキン 花野菜サラダ ウィンナーとひじきのピラフ スープ りんごかん	鶏肉 ウィンナー	にんにく・しょうが カリフラワー・ブロッコリー・コーン 人参・玉ねぎ・ひじき・ドライパセリ キャベツ・えのきたけ・わかめ 寒天・おろしりんご	砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用)・でん粉・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)・油 砂糖	塩・中華だし 料理酒・酢・塩・醤油 チキンコンソメ・塩 チキンコンソメ	スノーボール クッキー 牛乳	小麦粉・▲マーガリン・砂糖・粉糖 ▲牛乳
26	金	芋あんかけうどん にんじんきんぴら ちやしと胡瓜のおかか和え フルーツ(バナナ)	豚肉 かつお節	玉ねぎ・干しいただけ・青ねぎ・だし昆布 人参 緑豆もやし・きゅうり バナナ	うどん・さつま芋・でん粉 つきこんにゃく・油・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし	赤しそ おにぎり 牛乳	米(国産)・ゆかり ▲牛乳
27	土	豚丼 ブロッコリーとキャベツのしらす和え 味噌汁	豚肉 しらす 豆腐・赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ ブロッコリー・キャベツ 緑豆もやし・ほうれん草	米(国産)・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	せんべい 牛乳	重たべよ ▲牛乳