

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				その他	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			献立名	原材料
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 黒こんにゃく・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	さつま芋・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	ドライバセリ 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 マヨネースタイプ(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	ポークカレー 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・▲牛乳・油・コーンフレーク ▲牛乳	
4 木	郷土料理の日(神奈川) サンマーメン 皮なしշ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)・ごぼう・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 おつゆ麺	醤油・本みりん・だし 酢・醤油 だし	ピスケット 牛乳	アスパラガスピスケット ▲牛乳	
8 月	世界の料理(ペトナム) パイインミニ風サンド フォーガー ¹ フルーツ(パイイン)	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 パイイン(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・banana・レモン果汁・さつま芋・ゆで大豆 ▲牛乳	
9 火	幼児お弁当日 中華オムレツ チングン菜と大根の中華和え 煮豆 ごはん 味噌汁	●卵・●・▲ハム 大豆	玉ねぎ・ピーマン チングン菜・大根 人参 白菜・わかめ・青ねぎ	油・でん粉 調合ごま油 黒こんにゃく・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cker・ブルーベリージャム ▲牛乳	
10 水	サバの白みそ焼 じゃが芋ごまあえ 切干大根とこんにゃくの炒め物 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 ほうれん草・玉ねぎ	砂糖・油 じゃが芋・白ごま つきこんにゃく・調合ごま油・砂糖 米(国産)・押麦 おつゆ麺	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・マヨネースタイプ(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 ピスコッティ 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・チングン菜・まいたけ 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	ほたほた焼き ▲牛乳	

<注意事項>

1) 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。

2) 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	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△ 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		牛乳	小麦粉・●卵・▲マーガリン・砂糖・かぼちゃ ▲牛乳
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・えのきだけ・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 綠豆もやし・玉ねぎ・わかめ	小麦粉・油 じゃが芋・油 米(国産)	塩 塩 醤油 だし	いりこと 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・グリンピース カリフラワー・きゅうり・コンソ 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(パイン)	鶏肉・●卵	玉ねぎ・青ねぎ 白菜・人参 大根・青ねぎ パイン(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	白菜・玉ねぎ・人参・水菜・だし昆布 ひじき・さやいんげん 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 えのきだけ・青ねぎ オレンジ	油・砂糖 砂糖・油 米(国産) おつゆ麺	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・黒ごま・油 ▲牛乳
24 水	世界の料理(イギリス) コテージパイ ワイ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 パンかん	牛豚ひき肉・▲牛乳 ワインナー	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・グリンピース・人参 カリフラワー・綠豆もやし・ほうれん草 寒天・おろしパン	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・A・-ナタケ ハウ ダ -・砂糖・塩・油・豚 ひき肉・玉ねぎ・干し いだけ・しょうが・醤 油・調合こま油・でん 粉 ▲牛乳
25 木	ミニフライドチキン 花野菜サラダ ワインナーとひじきのピラフ スープ りんごかん	鶏肉 ワインナー	にんにく・しょうが カリフラワー・ブロッコリー・人参 玉ねぎ・ひじき・ドライ パセリ キャベツ・えのきだけ・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 も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・干しいだけ・青ねぎ・ だし昆布 人参 綠豆もやし・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 綠豆もやし・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	星たべよ ▲牛乳