

2026年7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 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの骨子を整えるもの 野菜類・葉類・くだもの類	黄◇ カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他	献立名	原材料
1	水	アジフライ 蒸さつま芋 ウインナーとなすのクチャップ炒め 麦入りごはん 味噌汁	あじ ウインナー 油揚げ・赤みそ・白みそ	なす・玉ねぎ・人参・ピーマン ほうれん草・しめじ	小麦粉・パン粉・油 さつま芋 油・砂糖 米(国産)・押麦	塩 トマトクチャップ・醤油・本みりん・料理酒 だし	きなこちんすこう 牛乳	小麦粉・きな粉・油 砂糖・塩 ▲牛乳
2	木	チキンカレー ころころサラダ フルーツ(黄桃)	鶏肉 さつま揚げ	玉ねぎ・人参 コーン・きゅうり 黄桃(缶詰)	米(国産)・じゃが芋・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	▲カレールウ 塩	ヨーグルト マフィン 牛乳	小豆粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・▲ヨーグルト ▲牛乳
3	金	豚肉とかぼちゃの煮物 ほうれん草とえのきの赤しそ和え ごはん 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	豚肉 赤みそ・白みそ	かぼちゃ・玉ねぎ・さいいんげん ほうれん草・人参・えのきだけ 大根・わかめ オレンジ	砂糖 米(国産) おつゆ麩	だし・醤油・本みりん・料理酒 ゆかり だし	納豆お好み焼き 牛乳	納豆・青ねぎ・しらす・▲ミックスチーズ・かつお節 小麦粉・塩・油・お好み焼きソース ▲牛乳
4	土	鶏肉と白菜のうどん しらすとブロッコリーのソテー ひじきと高野豆腐の煮物	鶏肉 しらす 凍り豆腐	白菜・人参・青ねぎ・だし昆布 ブロッコリー・緑豆もやし ひじき・グリーンピース	うどん・砂糖 油 油・砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒・塩 チキンコンソメ だし・醤油・料理酒	せんべい 牛乳	ぼたぼた焼き ▲牛乳
6	月	白身魚の甘辛煮 おさつバター醤油 キャベツサラダ ごはん スープ	ホキ 豆腐	しょうが キャベツ・人参・グリーンアスパラガス・レモン果汁 ほうれん草・コーン	でん粉・砂糖 さつま芋・▲マーガリン・砂糖 砂糖・オリーブ油 米(国産)	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油 酢・塩・醤油 チキンコンソメ	りんごかん 牛乳	寒天・りんごジュース 砂糖 ▲牛乳
7	火	七塔らし ちくわの磯辺揚げ 天の川にゅうめん フルーツ(パイナップル)	●かに風味かまぼこ・●卵 ちくわ	干しいたけ・人参・さやえんどう あおさのり オクラ パイナップル(缶詰)	米(国産)・砂糖・油 小麦粉・油 そうめん	酢・塩・だし・醤油・本みりん だし・醤油・塩	お星さま クッキー(セタ) 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・▲低脂肪乳 ▲マーガリン・砂糖・いちごジャム ▲牛乳
8	水	鶏肉のカレー風味焼 スパゲティソテー ひじきサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ピーマン ひじき・人参・ブロッコリー えのきだけ・チンゲン菜	小麦粉・油 スパゲティ・油 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	塩・カレーパウダー・トマトクチャップ・チキンコンソメ チキンコンソメ だし・醤油・本みりん だし	さつま芋 あんサンド 牛乳	▲食パン・さつま芋 砂糖 ▲牛乳
9	木	赤魚の竜田揚げ 焼かぼちゃ なすと大豆の煮物 ごはん 味噌汁	赤魚 大豆 赤みそ・白みそ	しょうが かぼちゃ なす・人参・グリーンピース しめじ・青ねぎ	でん粉・油 油 黒こんにゃく・砂糖 米(国産) おつゆ麩	醤油・本みりん 塩 だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	レモンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・▲牛乳 マーマレード・レモン果汁・▲マーガリン・粉糖 ▲牛乳
10	金	夏野菜マーボー 野菜サラダ 麦入りごはん 中華スープ フルーツ(バナナ)	豆腐・豚ひき肉・鶏しほり・煮込み・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・コーン・ピーマン・なす ブロッコリー・人参・キャベツ わかめ・大根・さいいんげん バナナ	油・砂糖・でん粉 オリーブ油・砂糖 米(国産)・押麦	醤油・料理酒・中華だし・塩 酢・醤油 中華だし・醤油・塩	わらびもち 牛乳	わらび粉・砂糖 きな粉・塩 ▲牛乳
11	土	鶏肉と野菜のあんかけ丼 白菜とオクラの和え物 味噌汁	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・緑豆もやし・赤パプリカ・グリーンピース 白菜・人参・オクラ チンゲン菜・しめじ	米(国産)・油・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	コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク ▲牛乳
13	月	世界の料理(アメリカ) ロコモコ風丼 コブサラダ スープ	牛豚ひき肉・豆腐・●卵 豆腐	玉ねぎ・ブロッコリー・人参 キャベツ・きゅうり・コーン・赤パプリカ・レモン果汁・にんにく 小松菜・玉ねぎ	米(国産)・油・パン粉 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)・油・はちみつ	塩・ハシフレーク・トマトクチャップ・チキンコンソメ カレーパウダー・塩 チキンコンソメ	ホットドッグ 牛乳	▲ドッグパン・キャベツ・塩 油・ボークウィンナー・トマトクチャップ ▲牛乳
14	火	厚揚げの野菜あんかけ 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁 フルーツ(パイナップル)	生揚げ・豚肉 さつま揚げ 赤みそ・白みそ	白菜・玉ねぎ・人参・さやえんどう 切干大根・ごぼう ほうれん草・緑豆もやし パイナップル(缶詰)	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 米(国産) 巻麩	醤油・本みりん・料理酒・だし だし・醤油・料理酒 だし	芋げんび 牛乳	さつま芋・油 砂糖 ▲牛乳
15	水	冷やしうどん 鶏肉の照焼 もやしといんげんのお浸し フルーツ(オレンジ)	●卵・●かに風味かまぼこ 鶏肉	きゅうり・わかめ 緑豆もやし・さいいんげん・人参 オレンジ	うどん・油 油・砂糖	塩・つゆ 醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし	焼肉おにぎり 牛乳	米(国産)・牛肉・玉ねぎ・人参・にんにく・醤油・本みりん・料理酒 ▲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いません。

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	580Kcal
蛋白質	21.1g
脂質	19.6g
カルシウム	260mg

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
16	木	幼児お弁当						
		サバのごま煮 かぼちゃの味噌和え ハムと小松菜のソテー 麦入りごはん すまし汁	さば 赤みそ ●/▲ハム 油揚げ	かぼちゃ 小松菜・人参・玉ねぎ しめじ	でん粉・白ごま 砂糖 油 米(国産)・押麦 そうめん	醤油・本みりん・だし 本みりん チキンコンソメ だし・醤油・塩	いりこと フルーツ 牛乳	いりこ バナナ ▲牛乳
17	★金	チキンカツ 夏野菜サラダ ロールパン コーンクリームスープ ぶどうかん	鶏肉 ▲低脂肪乳	オクラ・赤ピーマン・キャベツ・レモン果汁 コーン 寒天・ぶどうジュース	小麦粉・パン粉・油 砂糖・オリーブ油 ▲ロールパン 砂糖	塩・中濃ソース 酢・塩・醤油 ▲コーンクリームスープの素	お誕生日ケーキ ジョア	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・オリーブ油 豆腐・黄桃(缶詰)・▲ホイップクリーム ▲ジョア(プレーン)
		焼きそば 平天と白菜のお浸し 味噌汁	豚肉・かつお節 さつま揚げ 豆腐・赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・あおさのり 白菜 しめじ・青ねぎ	ラーメン・油	中濃ソース・とんかつソース 醤油・本みりん・だし だし	せんべい 牛乳	星型せんべい ▲牛乳
21	火	チキンチャップ かぼちゃのマヨ和え ツナと小松菜のソテー ごはん 味噌汁	鶏肉 ツナフレーク 油揚げ・赤みそ・白みそ	かぼちゃ 小松菜・人参 玉ねぎ・まいだけ	小麦粉・油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 油 米(国産)	塩・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 だし	みたらし マカロニ 牛乳	マカロニ・油・砂糖 醤油・でん粉 ▲牛乳
		冷やし中華 ごぼうとさつま揚げの炒め物 厚揚げの煮物 フルーツ(みかん)	鶏ささみ・●卵 さつま揚げ 生揚げ	きゅうり・緑豆もやし・わかめ ごぼう・人参 みかん(缶詰)	ラーメン・調合ごま油・油・砂糖 油・砂糖 砂糖	塩・冷やし中華の素 醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒	おかかおにぎり 牛乳	米(国産)・かつお節 醤油 ▲牛乳
23	木	ひまわりライス 彩りサラダ かぼちゃの甘煮 スープ	豚ひき肉 ツナフレーク	玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカ・コーン トマト・白菜・ブロッコリー かぼちゃ オクラ・人参・わかめ	米(国産)・油・砂糖 砂糖・オリーブ油 砂糖	カレーパウダー・醤油・料理酒 酢・塩 チキンコンソメ	お麩の チーズスナック 牛乳	おつゆ鮭・油 ▲粉チーズ・塩 ▲牛乳
		郷土料理の日(沖縄)	鶏肉 ●卵・ツナフレーク 油揚げ・赤みそ・白みそ	にんにく 細切昆布・切干大根・干しいたけ・人参 人参 まいだけ・青ねぎ	砂糖・▲マーガリン つきごんにやく・油・砂糖 調合ごま油・砂糖 米(国産)・押麦	醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし 醤油 だし	サーターアングダー 牛乳	▲ホットケーキミックス・小麦粉・砂糖 ●卵・▲牛乳・油 ▲牛乳
25	土	ビビンバ丼 厚揚げのとろみ煮 中華スープ	牛肉 生揚げ	小松菜・緑豆もやし・人参 さやえんどう 玉ねぎ・コーン・青ねぎ	米(国産)・油・白ごま・調合ごま油・砂糖 砂糖・でん粉	梅肉のだれ・醤油・本みりん・中華だし・酢 だし・醤油・料理酒 中華だし・醤油・塩	マリービスケット 牛乳	▲マリービスケット ▲牛乳
		鶏肉のバーベキューソース 白菜の中華サラダ がんもの煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 ちくわ がんもどき 赤みそ・白みそ	白菜・チンゲン菜・人参 えのきだけ・わかめ	小麦粉・油・砂糖・でん粉 砂糖・調合ごま油 黒ごんにやく・砂糖 米(国産) 巻鮭	塩・酢 だし・醤油・本みりん だし	しらすの かみかみクッキー 牛乳	しらす・▲マーガリン・砂糖 白ごま・黒ごま・小麦粉 ▲牛乳
28	火	白身魚のりマヨネーズ焼 粉ふき芋 うす揚げと小松菜の煮浸し ごはん 味噌汁	ホキ 油揚げ 赤みそ・白みそ	あおさのり 人参・小松菜 白菜・まいだけ・青ねぎ	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋 砂糖 米(国産)	塩 塩 醤油・本みりん・だし だし	パインサワーかん 牛乳	パイン(缶詰)・寒天 ▲カルピス ▲牛乳
		ハオユー豆腐 もやしとブロッコリーのツナ和え ごはん 中華スープ フルーツ(スイカ)	豆腐・豚肉 ツナフレーク	白菜・人参・ほうれん草・干しいたけ 緑豆もやし・ブロッコリー 大根・玉ねぎ・ニラ すいか	油・砂糖・でん粉 米(国産)	オイスターソース・醤油・中華だし 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩	野菜ビザトースト 牛乳	▲煮パン・トマトケチャップ・オクラ 赤パプリカ・玉ねぎ・▲ミックスチーズ ▲牛乳
30	木	アジの蒲焼風 グリーンサラダ とうがんの水晶煮 麦入りごはん 味噌汁	あじ 赤みそ・白みそ	しょうが グリーンアスパラガス・きゅうり・人参・玉ねぎ 冬瓜・さやいんげん かぼちゃ・ほうれん草・しめじ	でん粉・油・砂糖 油・砂糖 でん粉 米(国産)・押麦	料理酒・醤油・本みりん 酢・醤油 チキンコンソメ・塩・料理酒 だし	ゆでとうもろこし 牛乳	とうもろこし ▲牛乳
		鶏肉の唐揚げ ちくわとキャベツのサラダ ひじき豆 ごはん 味噌汁	鶏肉 ちくわ 大豆 赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・ブロッコリー ひじき・人参 玉ねぎ・緑豆もやし・チンゲン菜	小麦粉・でん粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 米(国産)	醤油・料理酒 塩 だし・醤油・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