

2026年8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◇ からだの骨子を整えるもの	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
1	土	牛肉と大根のうどん ほうれん草ともやしのお浸し フルーツ（黄桃）	牛肉・油揚げ	大根・人参・しめじ・小松菜・だし昆布 ほうれん草・緑豆もやし 黄桃（缶詰）	うどん	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし	せんべい 牛乳	ソフトせんべい ▲牛乳
3	月	豚肉と夏野菜の煮物 ちくわの磯辺揚げ ごはん すまし汁 フルーツ（パイナップル）	豚肉 ちくわ 豆腐	冬瓜・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・オクラ あおさのり えのきたけ・みつば パイナップル（缶詰）	砂糖 小麦粉・油 米（国産）	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・塩	黒糖 きなこくず餅 牛乳	でん粉・黒砂糖・きな粉 砂糖・塩 ▲牛乳
4	火	鶏肉のハニーレモン揚げ 粉ふき芋 細切昆布の煮物 麦入りごはん 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	レモン果汁 だし昆布・人参・大根 わかめ・まいたけ・青ねぎ	でん粉・油・はちみつ じゃが芋 油・砂糖 米（国産）・押麦	醤油・白ワイン（料理用） 塩 だし・醤油・料理酒 だし	野菜 ピザトースト 牛乳	▲蜜パン・トマトケチャップ・ピーマン 人参・玉ねぎ・▲ミックスチーズ ▲牛乳
5	水	郷土料理の日（長崎） ちゃんぽん風ラーメン みそよごし風 蒸さつま芋 フルーツ（オレンジ）	豚肉・●かまぼこ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・緑豆もやし・キャベツ・青ねぎ 白菜・ほうれん草 オレンジ	ラーメン・油 つきこんにゃく・白ごま・砂糖 さつま芋	塩・中華だし・豚骨ラーメンスープ 本みりん	カステラ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・●卵 はちみつ・本みりん・油 ▲牛乳
6	木	白身魚のオーロラ焼 揚げかぼちゃ オクラと納豆のネバネバ和え ごはん スープ	ホキ 納豆	かぼちゃ オクラ・キャベツ・人参 チンゲン菜・玉ねぎ・しめじ	小麦粉・油・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 塩 醤油 チキンコンソメ	フルーツポンチ 牛乳	寒天・砂糖 りんご・パイナップル（缶詰） ▲牛乳
7	金	鶏肉のあおさ焼 がんもの煮物 切干大根の中華和え ごはん 味噌汁	鶏肉 がんもどき 油揚げ・赤みそ・白みそ	あおさのり グリーンピース 切干大根・グリーンアスパラガス・人参 白菜・青ねぎ	砂糖・油 砂糖 砂糖・調合ごま油 米（国産）	醤油・本みりん だし・醤油・料理酒 醤油 だし	パンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・油 ▲牛乳
8	土	そばろチャーハン さつま揚げとなすの甘辛煮 中華スープ	鶏ひき肉 さつま揚げ	玉ねぎ・チンゲン菜 なす・人参 白菜・コーン・ニラ	米（国産）・油 砂糖	中華だし・塩・醤油 だし・醤油・本みりん・料理酒 中華だし・醤油・塩	ビスケット 牛乳	アスパラガスビスケット ▲牛乳
10	月	肉団子の甘酢炒め チーズサラダ かぼちゃの煮物 ごはん 味噌汁	鶏ひき肉・豆腐 ▲チーズ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ ブロッコリー・人参 かぼちゃ キャベツ・わかめ	油・パン粉・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ（卵不使用） 砂糖 米（国産） おつゆ麴	塩・酢・醤油・トマトケチャップ・中華だし 塩 醤油・本みりん・だし だし	いりごと フルーツ 牛乳	いりこ 梨 ▲牛乳
12	水	厚揚げチャンプルー 焼さつま芋 ごはん 味噌汁 フルーツ（黄桃）	豚肉・生揚げ・●卵 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけ・しょうが ほうれん草・緑豆もやし・えのきたけ 黄桃（缶詰）	油・砂糖・調合ごま油 さつま芋・油 米（国産）	醤油・中華だし・料理酒・塩 塩 だし	ぶどうかん 牛乳	寒天・ぶどうジュース 砂糖 ▲牛乳
13	木	お弁当日					お菓子 牛乳	市販菓子 ▲牛乳
14	金	お弁当日					お菓子 牛乳	市販菓子 ▲牛乳
15	土	お弁当日					お菓子 牛乳	市販菓子 ▲牛乳
17	月	ハンバーグデミグラスソース マカロニソテー 野菜サラダ ごはん 味噌汁	牛豚ひき肉・豆腐 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・トマトピューレ ドライパセリ ブロッコリー・コーン ほうれん草	油・パン粉 マカロニ・油 砂糖・油 米（国産）・押麦 花麴	塩・デミグラスソース・トマトケチャップ チキンコンソメ 酢・醤油 だし	野菜チップス 牛乳	じゃが芋・オクラ・でん粉 製パン用油脂・油・塩 ▲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。
- ③0～2歳児は昼食に牛乳を飲みます。
- ④材料の都合により、献立が一部変更になる場合がありますので、ご了承下さい。

エネルギー	557Kcal
蛋白質	20.4g
脂質	18.3g
カルシウム	257mg

日	曜日	献立名	材 料				その他	おやつ	
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの働きを整えるもの	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				
18	火	鶏肉の塩こうじ焼 ごぼうサラダ ひじき煮 ごはん 味噌汁	鶏肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	 ごぼう・きゅうり・黄パプリカ ひじき・人参 わかめ・小松菜	油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 米(国産) おつゆ麩	塩こうじ 醤油 だし・醤油・料理酒 だし	フルーツ ヨーグルト 牛乳	みかん(缶詰)・▲ヨーグルト 砂糖 ▲牛乳	
19	水	<u>世界の料理(タイ)</u> ガバオ風ライス ヤムウンセン風 ゲーン・チュート フルーツ(バナナ)	豚ひき肉 ●/▲ハム	玉ねぎ・ピーマン・黄パプリカ・黄パプリカ・しめじ・にんにく 緑豆もやし・さやいんげん・人参・レモン果汁 白菜・ほうれん草・青ねぎ バナナ	米(国産)・調合ごま油・砂糖 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖	オイスターソース・醤油 酢・醤油・塩 中華だし・醤油・塩	カノム・カイ・ノック・クラター 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・豆腐・さつま芋 砂糖・油・粉糖 ▲牛乳	
20	木	サラダ冷麺 煮豆 焼かぼちゃ フルーツ(みかん)	●卵・ツナフレーク 大豆	きゅうり・トマト 人参 かぼちゃ みかん(缶詰)	ラーメン・油・●ごまドレッシング・砂糖 黒こんにゃく・砂糖 油	塩・冷やし中華の素 だし・醤油・本みりん・料理酒 塩	わかめおにぎり 牛乳	米(国産) わかめご飯の素 ▲牛乳	
21	金	サバの味噌煮 蒸じゃが もやしとオクラのお浸し ごはん とうがんのすまし汁	さば・赤みそ	しょうが 緑豆もやし・オクラ・人参 冬瓜・玉ねぎ・わかめ	砂糖 じゃが芋 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 塩 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	かりんとう 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・黒砂糖 ▲牛乳	
22	土	和風あんかけ丼 油揚げとほうれん草の煮浸し 味噌汁	鶏ひき肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・白菜・まいたけ・さやいんげん キャベツ・ほうれん草 青ねぎ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖 おつゆ麩・さつま芋	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	
24	月	豚肉と野菜のオイスターソース炒め かにカマと胡瓜のサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ(黄桃)	豚肉 ●かに風味かまぼこ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・黄パプリカ・チンゲン菜 きゅうり・緑豆もやし しめじ 黄桃(缶詰)	油・砂糖 油・砂糖 米(国産) おつゆ麩・じゃが芋	オイスターソース・醤油 酢・醤油 だし	チーズクッキー 牛乳	小麦粉・砂糖・▲前チーズ ▲バター・▲牛乳 ▲牛乳	
25	火	鶏肉の唐揚げ ツナサラダ さつま芋の甘煮 ごはん 味噌汁	鶏肉 ツナフレーク 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・コーン・グリーンアスパラガス・レモン果汁 大根・青ねぎ	小麦粉・でん粉・油 砂糖・オリーブ油 さつま芋・砂糖 米(国産)	醤油・料理酒 酢・塩・醤油 だし	フルーツ あんみつ 牛乳	寒天・砂糖・バイン(缶詰) みかん(缶詰)・ゆで小豆 ▲牛乳	
26	水	★ 白身魚のピザ焼 サラダブロッコリー ウィンナーと野菜のソテー とうもろこしごはん スープ りんごかん	ホキ・▲ミックスチーズ ウィンナー	ピーマン・トマト ブロッコリー キャベツ・人参・玉ねぎ コーン えのきたけ・小松菜・わかめ 寒天・おろしりんご	小麦粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 油 米(国産) 砂糖	塩・トマトケチャップ 塩 チキンコンソメ 塩・料理酒 チキンコンソメ	アイスクリーム とウエハース ジョア	●▲アイスクリーム(バニラ)・▲豆乳ウエハース 黄桃(缶詰) ▲ジョア(プレーン)	
27	木	ボークカレー 野菜サラダ フルーツ(スイカ)	豚肉	玉ねぎ・人参 白菜・オクラ・赤パプリカ すいか	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 油・砂糖	▲カレールウ 酢・醤油	ツナ 高野ナゲット 牛乳	煮り豆腐・ツナフレーク・塩 トマトケチャップ・小麦粉・油 ▲牛乳	
28	金	筑前煮 キャベツとブロッコリーのゆかり和え ごはん 味噌汁 フルーツ(バイン)	鶏肉 赤みそ・白みそ	ごぼう・れんこん・人参・干しいたけ・グリーンピース キャベツ・ブロッコリー・コーン 小松菜・しめじ バイン(缶詰)	黒こんにゃく・油・砂糖 米(国産) 巻麩	だし・醤油・料理酒・本みりん ゆかり だし	きなこ マカロニ 牛乳	マカロニ・きな粉 砂糖・塩 ▲牛乳	
29	月	豚汁うどん ほうれん草と白菜のおかか和え フルーツ(みかん)	豚肉・ちくわ・油揚げ・赤みそ・白みそ かつお節	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 ほうれん草・白菜 みかん(缶詰)	うどん	だし・本みりん・醤油 醤油・本みりん・だし	せんべい 牛乳	星型せんべい ▲牛乳	
31	火	鶏肉のスタミナ焼 味噌かぼちゃ ベーコンと野菜のソテー ごはん すまし汁	鶏肉 赤みそ ●/▲ベーコン 豆腐	にんにく かぼちゃ 緑豆もやし・人参・ピーマン ほうれん草	砂糖・でん粉・油 砂糖 油 米(国産) おつゆ麩	醤油・本みりん 本みりん チキンコンソメ だし・醤油・塩	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	