

2026 年 10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	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	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					
1	木	鶏じゃが ちくわとほうれん草のソテー ごはん 味噌汁 フルーツ（バナナ）	鶏肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース ほうれん草・キャベツ えのきたけ・なす・青ねぎ バナナ	じゃが芋・糸こんにゃく（白滝）・油・砂糖 油 米（国産）	だし・本みりん・料理酒・醤油 チキンコンソメ だし	みたらしだんご 牛乳	白玉粉・豆腐・上新粉 砂糖・醤油・でん粉 ▲牛乳		
		秋野菜マーボー もやしの中華和え 麦入りごはん 中華スープ フルーツ（黄桃）	豆腐・豚ひき肉・鶏レバー・黒だし・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・れんこん・チンゲン菜・干しいたけ 緑豆もやし・きゅうり・人参 コーン・カリフラワー・ニラ 黄桃（缶詰）	砂糖・調合ごま油・油・でん粉 調合ごま油 米（国産）・押麦	醤油・料理酒・中華だし・塩 醤油・本みりん・中華だし 中華だし・醤油・塩	お芋チップス 牛乳	さつま芋・でん粉 油・塩 ▲牛乳		
3	土	ツナピラフ ブロッコリーのサラダ スープ	ツナフレーク	人参・玉ねぎ・ピーマン ブロッコリー・緑豆もやし・コーン 白菜・しめじ・ドライパセリ	米（国産）・油 砂糖・オリーブ油	チキンコンソメ・塩 酢・塩 チキンコンソメ	コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク ▲牛乳		
5	月	照焼ミートボール 蒸さつま芋 キャベツと人参のゆかり和え ごはん すまし汁	鶏ひき肉・豆腐 油揚げ	玉ねぎ キャベツ・人参 えのきたけ	油・パン粉・砂糖 さつま芋 米（国産） おつゆ麩	塩・醤油・本みりん ゆかり だし・醤油・塩	ちんすこう 牛乳	小麦粉・油 砂糖・塩 ▲牛乳		
6	火	オープンオムレツ チンゲン菜ともやしのしらす和え コーンの甘煮 ごはん 味噌汁	●卵・▲牛乳・ツナフレーク しらす 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ピーマン チンゲン菜・緑豆もやし コーン わかめ・青ねぎ	油 砂糖 米（国産） じゃが芋	塩・チキンコンソメ・トマトケチャップ 醤油・本みりん・だし だし	きなこトースト 牛乳	▲食パン・▲バター 砂糖・きな粉 ▲牛乳		
7	水	きつねうどん 豚肉と野菜の味噌煮 焼かぼちゃ フルーツ（オレンジ）	油揚げ 豚肉・赤みそ	わかめ・小松菜・だし昆布 大根・人参・玉ねぎ・さやいんげん かぼちゃ オレンジ	うどん・砂糖 砂糖 油	だし・醤油・本みりん・塩 本みりん・だし 塩	たこ焼き風 おにぎり 牛乳	米（国産）・料理酒・塩・ 醤油・キャベツ 青ねぎ・調合ごま油・ 中華ソース・かつお ▲牛乳		
8	木	赤魚の煮付 じゃが芋のバター焼 ほうれん草と白菜のお浸し ごはん 味噌汁	赤魚 赤みそ・白みそ	しょうが ほうれん草・白菜・人参 なす・緑豆もやし・まいたけ	砂糖 じゃが芋・▲マーガリン 米（国産）	だし・本みりん・醤油 醤油・本みりん・だし だし	いりごと フルーツ 牛乳	いりこ バナナ ▲牛乳		
9	金	世界の料理（ベトナム） コムチェン 揚げ春巻き カイン フルーツ（パイン缶）	ウィンナー 豚ひき肉 豆腐・蒸し鶏（ほくし）	玉ねぎ・人参・コーン・ピーマン 玉ねぎ・人参・赤パプリカ わかめ パイン（缶詰）	米（国産）・油 油・パン粉	中華だし・塩・オイスターソース 塩 中華だし・醤油・塩	バインミー 牛乳	▲ドックパン・ツナフ レーク・マヨネーズ 人参・きゅうり・酢・砂糖 ▲牛乳		
10	土	醤油ラーメン 白菜のさっぱり和え フルーツ（りんご）	豚肉	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・緑豆もやし 白菜・きゅうり・しめじ りんご	ラーメン・油・調合ごま油 砂糖	中華だし・塩・醤油・オイス ターソース 酢・醤油・本みりん	せんべい 牛乳	星型せんべい ▲牛乳		
13	火	照焼ハンバーグ チーズサラダ 煮豆 ごはん 味噌汁	牛豚ひき肉・豆腐 ▲チーズ 大豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ キャベツ・きゅうり・人参 人参・さやいんげん 玉ねぎ・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） おつゆ麩	塩・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	ぶどうかん 牛乳	寒天・ぶどうジュース 砂糖 ▲牛乳		
14	水	白身魚の甘辛焼 平天と野菜のソテー かぼちゃのスープ煮 ごはん スープ	ホキ さつま揚げ 豆腐	緑豆もやし・人参・ピーマン かぼちゃ・グリーンピース えのきたけ・青ねぎ	砂糖・油 油 米（国産）	醤油・料理酒 チキンコンソメ チキンコンソメ チキンコンソメ	ヨーグルトパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパ ウダー・砂糖 ▲ヨーグルト・塩・油 ▲牛乳		
15	木	焼うどん さつま芋のあおさ焼 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	豚肉・かつお節 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・ニラ あおさのり ほうれん草・緑豆もやし・しめじ オレンジ	うどん・油 さつま芋・油	醤油・本みりん・だし だし	おかかおにぎり 牛乳	米（国産）・かつお節 醤油 ▲牛乳		
16	金	チキンカツ じゃが芋の旨煮 オクラの納豆和え 麦入りごはん 味噌汁	鶏肉 納豆 赤みそ・白みそ	オクラ・人参 えのきたけ・大根・小松菜	小麦粉・パン粉・油 じゃが芋 米（国産）・押麦	塩 醤油・本みりん・だし 醤油 だし	野菜パンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウ ダー・砂糖 油・野菜＆果物ジュース ▲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	541Kcal
蛋白質	19.8g
脂質	17.1g
カルシウム	251mg

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
17	土	サンドイッチ コーンクリームスープ フルーツ（みかん缶）	ツナフレーク	キャベツ・トマト・チーズ コーン みかん(缶詰)	▲食パン・マヨネーズタイプ(卵不使用)	▲コーンクリームスープの素	せんべい 牛乳	ぼたぼた焼き ▲牛乳
19	月	豚肉と野菜の甘酢炒め 春雨サラダ 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（パイン）	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	しめじ・玉ねぎ・人参・なす 緑豆もやし・きゅうり ほうれん草・大根 パイン（缶詰）	油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦	酢・醤油・トマトケチャップ・中華だし だし	豆腐マフィン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆腐 砂糖・豆腐 ▲牛乳
★ 20	火	チキンソテーきのこデミグラスソース 蒸かぼちゃ ブロッコリーのツナ和え ロールパン スープ ホワイトサワーかん	鶏肉 ツナフレーク	エリンギ・しめじ・トマト ビュレ かぼちゃ ブロッコリー・白菜 緑豆もやし・わかめ・玉ねぎ 寒天	油 ▲ロールパン ▲カルピス	料理用赤ワイン・本みりん・▲デミグラスソース・トマトケチャップ 塩 醤油・本みりん・だし チキンコンソメ	お誕生日ケーキ ジョア	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・でん粉 油・豆乳・▲ホイップクリーム・かぼちゃ ▲ジョア（プレーン）
21	水	味噌ラーメン 焼じゃが 高野豆腐の卵とじ フルーツ（みかん）	豚肉・赤みそ 凍り豆腐・●卵	玉ねぎ・人参・キャベツ・ニラ・にんにく・しょうが さやいんげん みかん(缶詰)	ラーメン・油・調合ごま油 じゃが芋・油 砂糖	中華だし・塩・醤油 塩 だし・醤油	昆布おにぎり 牛乳	米(国産) 塩昆布 ▲牛乳
22	木	サケのムニエル ほうれん草とコーンのソテー さつま芋ごはん 味噌汁 フルーツ（黄桃）	さけ 赤みそ・白みそ	コーン・ほうれん草・玉ねぎ えのきだけ・白菜・青ねぎ 黄桃(缶詰)	小麦粉・油 油 米(国産)・さつま芋	塩・トマトケチャップ チキンコンソメ 塩 だし	フルーツボンチ 牛乳	寒天・砂糖 パイン（缶詰）・バナナ ▲牛乳
23	金	<u>郷土料理の日（兵庫）</u> 鶏肉のレモン漬け 海と畑のサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（梨）	鶏肉 ●かに風味かまぼこ 赤みそ・白みそ	レモン果汁 ひじき・人参・白菜・コーン ほうれん草・大根・まいだけ 梨	でん粉・油・砂糖 油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	塩・醤油 醤油 だし	にくてん 牛乳	じゃが芋・つきこんにゃく・砂糖 お好み焼き粉・牛ひき肉・油・キャベツ 醤油・本みりん・青ねぎ・天かす・お好み焼きソース・あおさのり・かつお節 ▲牛乳
24	土	豚肉と根菜のうどん 平天と切干大根の煮浸し フルーツ（パイン缶）	豚肉 さつま揚げ	ごぼう・人参・れんこん・青ねぎ・だし昆布 切干大根・チンゲン菜 パイン（缶詰）	うどん・砂糖 砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒・塩 醤油・本みりん・だし	ソフトせんべい 牛乳	ソフトせんべい ▲牛乳
26	月	ボークカレー カラフルサラダ フルーツ（バナナ）	豚肉	玉ねぎ・人参 白菜・トマト・ブロッコリー・コーン・レモン果汁 バナナ	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	▲カレールウ 酢・塩・醤油	お麩の チーズスナック 牛乳	おつゆ麩・油 ▲粉チーズ・塩 ▲牛乳
27	火	白身魚のもみじ焼 里芋の煮物 ハムと野菜のソテー ごはん すまし汁	ホキ・豆腐・白みそ ●/▲ハム	人参 緑豆もやし・ピーマン みつば	小麦粉・油 里芋・砂糖 油 米(国産) 花魁・そうめん	塩・本みりん 醤油・料理酒・だし チキンコンソメ だし・醤油・塩	ポテトフライ 牛乳	ポテトフライ・油 塩・あおさのり ▲牛乳
28	水	ハオユー豆腐 さつま芋の甘煮 ごはん 味噌汁 フルーツ（黄桃）	豆腐・豚肉 赤みそ・白みそ	白菜・人参・干しいたけ・青ねぎ 大根・玉ねぎ・わかめ 黄桃(缶詰)	油・砂糖・でん粉 さつま芋・砂糖 米(国産)	オイスターソース・醤油・中華だし だし	ジャムサンド クラッカー 牛乳	クラッカー フルーベリージャム ▲牛乳
29	木	サバの蒲焼風 キャベツのごま和え 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁	さば 赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・小松菜 切干大根・人参・さやえんどう しめじ・かぼちゃ	でん粉・油・砂糖 白ごま つきこんにゃく・油・砂糖 米(国産) おつゆ麩	料理酒・醤油・本みりん 醤油・本みりん だし・醤油・料理酒 だし	スナック マカロニ 牛乳	マカロニ・チキンコンソメ 油 ▲牛乳
30	金	パンフキンシチューライズ ミートボールのバーベキューソース しらすと野菜のサラダ フルーツ（パイン缶）	鶏肉・▲牛乳 鶏ひき肉・豆腐 しらす	かぼちゃ・人参・玉ねぎ・グリーンピース 玉ねぎ 赤パプリカ・コーン・緑豆もやし パイン（缶詰）	米(国産)・油 油・パン粉・砂糖 砂糖・油	▲クリームシチューミックス 塩・トマトケチャップ・ウスターソース 酢・醤油	おぼけきなこ クッキー 牛乳	小麦粉・きな粉・ベーキングパウダー 砂糖・油・豆腐 ▲牛乳
31	土	豚丼 うすあげと小松菜の煮浸し 味噌汁	豚肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・さやいんげん 小松菜・人参 なす・白菜・青ねぎ	米(国産)・砂糖・でん粉 砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	ビスケット 牛乳	アスバラガスビスケット ▲牛乳