



2014年1月度 段上幼稚園メニュー

<アレルギー表示 ●卵(→アレルギー対応方法)> *そばの入った食材は使用していません。

日	曜日	献立名	材 料				食器
			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		
10	金	そぼろ寿司 昆布イリチー にゅうめん フルーツ 牛乳・いりこ	鶏ミンチ、●卵(→コーン) かまぼこ 牛乳、いりこ	キヌサヤ 青切昆布、干切大根、干しいたけ、人参 ほうれん草 みかん【缶詰】	滋賀県産こしひかり、砂糖、油 コンニャク、油、砂糖 そうめん	穀物酢、塩、醤油、みりん、和風だし 醤油、みりん、和風だし 醤油、みりん、塩、だし【無添加】	絵皿 碗
15	水	麦ご飯 豚肉と厚揚げの信州煮 じゃこと胡瓜の酢の物 すまし汁 フルーツ 牛乳・いりこ	豚肉、厚揚げ、味噌 ちりめんじゃこ 牛乳、いりこ	大根、人参、グリーンピース 胡瓜、太もやし、わかめ ほうれん草、かぼちゃ オレンジ	滋賀県産こしひかり、押麦 コンニャク、油、砂糖 砂糖 麩	みりん、和風だし 穀物酢、醤油 だし【無添加】、醤油、みりん、塩	絵皿 碗
17	金	カレーライス フレンチサラダ ぶどうかん 牛乳・いりこ	牛肉 ツナフレーク 牛乳、いりこ	玉ねぎ、人参 ブロッコリー、イモ、ピーマン、レッドピーマン、ピーマン、コーン 寒天	滋賀県産こしひかり、じゃが芋、油 ●フレンチドレッシング(→ゆず醤油ドレッシング)、砂糖 グレープジュース、砂糖	カレールー	絵皿 小皿
20	月	ロールパン 卵サラダコロケ ウインナーとキャベツのソテー ワカメスープ フルーツ 牛乳・いりこ	●ウインナー(→ウインナーなし) 牛乳、いりこ	キャベツ、インゲン、人参 わかめ、ほうれん草、玉ねぎ 黄桃【缶詰】	ロールパン ●卵サラダコロケ(→ポークソテー)、油 油	コンソメ ブイヨン【無添加】、塩	絵皿 碗
22	水	かぶの葉入りわかめご飯 サバの蒲焼風 かぶらの甘酢和え 味噌汁 フルーツ 牛乳・いりこ	サバ うす揚げ、味噌 牛乳、いりこ	かぶらの葉、炊込わかめ 土生姜 かぶら、胡瓜、人参 かぼちゃ、小松菜 パイン【缶詰】	滋賀県産こしひかり 片栗粉、油、砂糖、片栗粉 砂糖	酒、醤油、みりん 穀物酢、醤油 だし【無添加】	絵皿 碗
24	金	麦ご飯 五目麻婆 春巻 もやしとチンゲン菜の中華和え フルーツ 牛乳・いりこ	豆腐、豚ミンチ、味噌 牛乳、いりこ	土生姜、にんにく、イエローピーマン、レッドピーマン、ピーマン、人参、干しいたけ、玉ねぎ 太もやし、チンゲンサイ、コーン バナナ	滋賀県産こしひかり、押麦 油、砂糖、片栗粉 春巻、油 ごま油	醤油、酒、中華だし 醤油、みりん、和風だし	絵皿 碗
27	月	肉うどん フルーツきんとん 牛乳・いりこ	牛肉、かまぼこ 牛乳 牛乳、いりこ	玉ねぎ、人参、ほうれん草、だし昆布 パイン【缶詰】、みかん【缶詰】、りんご	うどん、砂糖 さつまいも、砂糖	酒、みりん、醤油、和風だし、うどんだし	丼 碗
★ 29	水	《世界の料理〜トルコ〜》 ひよこ豆のピラフ チキンケバブ かぼちゃのヨーグルトサラダ レンズ豆のスープ ココアミルクプリン 牛乳・いりこ	ひよこ豆 鶏肉 ヨーグルト レンズ豆 牛乳 牛乳、いりこ	コーン 土生姜 かぼちゃ、胡瓜、玉ねぎ ブロッコリー、人参 寒天	滋賀県産こしひかり、バター 油 ●マヨネーズ(→塩) じゃが芋 やわらかプリンの素、ココア	コンソメ、塩 醤油、パプリカ、ワイン 塩 ブイヨン【無添加】、塩	絵皿 碗
31	金	麦ご飯 白身魚の柚庵焼 小松菜の菜種和え 味噌汁 フルーツ 牛乳・いりこ	ホキ ●卵(→コーン) 豆腐、味噌 牛乳、いりこ	ゆず 小松菜、人参 大根、青ねぎ 黄桃【缶詰】	滋賀県産こしひかり、押麦 砂糖、油 ごま油	醤油、みりん、和風だし 醤油、みりん、和風だし だし【無添加】	絵皿 碗

★の日はお楽しみメニュー

*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。

栄養素	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム
平均栄養価	483 kcal	17.5 g	14.7 g	205 mg



今月は、世界の料理シリーズとして「トルコ料理」を給食に取り入れています。

トルコはアジアとヨーロッパの2つの大州にまたがる共和国で、北は黒海、南は地中海に面しています。トルコ料理は世界三大料理の一つで、羊や鶏肉を使った料理、野菜・豆・木の实・ヨーグルトなどヘルシーな食材を使った料理が多くあります。小麦やお米を使った料理も多く、ピザや渦巻きパイ、水餃子、パイ生地にも包まれたピラフ、いわしのピラフなどがあります。また、イスラム教徒はお酒を飲まないため、甘いお菓子が大好きで、くるみ入りミルフィーユやライスプリンなど多種多様なお菓子があり、日本ではドンドゥルマという長く伸びる白いアイスクリームが有名です。

<今回の給食メニューの紹介>

- ケバブ・・・羊や鶏の肉を使った焼肉料理はケバブといわれ、串焼きにしたものやヨーグルトを添えて食べるもの、ひき肉を使ったものなどがあります。
- ヨーグルトサラダ・・・トルコではヨーグルトを調味料のように様々な料理に使います。にんにく・塩を混ぜたヨーグルトソースやお米の入ったミント風味のヨーグルトスープは定番料理の一つです。
- レンズ豆のスープ・・・レンズ豆はトルコではたくさん栽培されており、そのスープは家庭料理の定番となっています。作り方はいろいろですが、レンズ豆からいい出しがでるため、形がなくなるくらいよく煮込むとおいしいスープになります。

