



2014年1月度 阪急幼稚園メニュー



＜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おりません。

日 曜 日	献立名	材 料				その他	食器
		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・薬類・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			
9 木	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 パイン〔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 椀	
14 火	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 ツナツレーク 牛乳、いりこ	玉ねぎ、人参 ブロッコリー、アスパラ、ピーマン、セロリ、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（→必ず醤油、酢、マヨネーズ、砂糖） グレープジュース、砂糖	カレールー	絵皿 小皿	
16 木	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） うす揚げ、味噌 牛乳、いりこ	ゆず 小松菜、人参 玉ねぎ バナナ	滋賀県産こしひかり、押麦 砂糖、油 ごま油 さつま芋	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 椀	
20 月	ロールパン 卵サラダコロツケ 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	牛乳、いりこ ●ウインナー（→ウインナーなし）	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 ●卵サラダコロツケ（→ポークソーサー）油 油	コンソメ ブイヨン〔無添加〕、塩	絵皿 椀	
★	《世界の料理〜トルコ〜》 ひよこ豆のピラフ チキンケババ 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 土生薑 かぼちゃ、ブロッコリー、玉ねぎ チンゲンサイ、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 椀	
21 火	麦ご飯 豚肉と根菜の煮物 白菜とちくわのおかか和え 味噌汁 フルーツ 牛乳・いりこ	豚肉 ちくわ、花かつお 味噌 牛乳、いりこ	大根、玉ねぎ、人参、玉ねぎ、むき枝豆 白菜、水菜 太もやし、青ねぎ オレンジ	滋賀県産こしひかり、押麦 コンニャク、油、砂糖 さつま芋	醤油、酒、みりん、和風だし 醤油、みりん、和風だし だし〔無添加〕	絵皿 椀	
23 木	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 椀	
27 月	かぶの葉入りわかめご飯 アジのごま醤油煮 かぶらの甘酢和え かき玉汁 フルーツ 牛乳・いりこ	アジ ●卵（→コーン） 牛乳、いりこ	かぶらの葉、炊込わかめ 土生薑 かぶら、胡瓜、人参 玉ねぎ、小松菜、えのき 黄桃〔缶詰〕	滋賀県産こしひかり 砂糖、白ごま 砂糖	みりん、酒、醤油 穀物酢、醤油 だし〔無添加〕、醤油、みりん、塩	絵皿 椀	
28 火	麦ご飯 五目麻婆 春巻 もやしの青のり和え フルーツ 牛乳・いりこ	豆腐、豚ミンチ、味噌 牛乳、いりこ	土生薑、にんにく、アスパラ、セロリ、パセリ、コーン 人参、干しいたけ、玉ねぎ 太もやし、キヌサヤ、コーン、青のり粉 バナナ	滋賀県産こしひかり、押麦 油、砂糖、片栗粉 春巻、油	醤油、酒、中華だし 醤油、みりん、和風だし	絵皿 椀	
30 木							

★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がありますので、ご了承ください。

栄養素	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム
平均栄養価	479 kcal	17.5 g	14.1 g	203 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、ピザや燗巻き、パイ、水餃子、パイ生地などに包まれたピラフ、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ヤエやラズマランなど多種多様なお菓子があり、日本ではバントウや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＞

- ケババ・・・羊や鶏の肉を使った焼肉料理はケババといわれ、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ツ風味のヨーグルトスーパ・・・トルコではヨーグルトは定番料理の1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。

