



2013年10月度 いるか幼稚園メニュー

※そば・落花生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
		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	
		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	
4 金	ドライカレー 大根サラダ 牛乳・いりこ	合ミソ汁・鶏レバー	玉ねぎ・人参・グリーンピース・土生菜・にんにく	滋賀県産キヌヒカリ・じゃが芋	カレー粉・コンソメ・ケチャップ ウスターソース・塩
7 月	豚肉のオイスターソース炒め コーンポタト 味噌汁 牛乳・いりこ	豚肉 牛乳 豆腐・味噌 牛乳・いりこ	キャベツ・玉ねぎ・人参 コーン・パセリ 小松菜 パイン(缶詰)	滋賀県産キヌヒカリ・押麦 油 じゃが芋・バター 麩	オイスターソース・醤油・酒 だし(無添加)
8 火	《世界の料理～メキシコ～》 メキシカンライス	●ペーコン 鶏肉 白いんげん豆・ゴボウ根・軟小麦・人参・オリーブ油	玉ねぎ・人参・イエロー・マンゴー・マンゴー・マンゴー・マンゴー	滋賀県産キヌヒカリ・油 小麦粉・片栗粉・油・砂糖 ●マヨネーズ マンゴー・グリーン・の葉	コンソメ・ケチャップ・ガーリック・パウダー ウスターソース・醤油・チリパウダー・塩 ワイン・ビネガー・塩・カレー粉・醤油 だし(無添加)
11 金	肉豆腐 もやしの青のり和え 味噌汁 牛乳・いりこ	焼豆腐・牛肉 味噌 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参 太もやし・キャベツ・コーン・青のり粉 ほうれん草・大根 柿	滋賀県産キヌヒカリ・押麦 コンニャク・砂糖 白ごま じゃが芋	酒・みりん・醤油・和風だし 醤油・みりん・和風だし だし(無添加)
15 火	さんまフライ 小松菜の菜種和え 味噌汁 牛乳・いりこ	●さんまフライ ●卵 うす揚げ・味噌 牛乳・いりこ	炊込みわかめ 小松菜・人参 玉ねぎ 黄桃(缶詰)	滋賀県産キヌヒカリ 油 ごま油 麩	醤油・みりん・和風だし だし(無添加)
18 金	豚汁うどん ひじきの煮物 牛乳・いりこ	豚肉・厚揚げ・味噌 ちくわ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・白菜・ごぼう・青ねぎ ひじき・人参・キヌサヤ パナナ	うどん 油 砂糖	和風だし・みりん・醤油 醤油・みりん・和風だし
21 月	コーンライス パン・ブギン・シチュー ブロッコリーのサラダ 牛乳・いりこ	鶏肉・牛乳 ツナ・ブロッコリー 牛乳・いりこ	コーン かぼちゃ・人参・玉ねぎ・グリーンピース ブロッコリー・南瓜・イエロー・マンゴー・マンゴー汁 オレング	滋賀県産キヌヒカリ じゃが芋・油 砂糖・オリブ油	コンソメ・塩 クリーム・シチューの素 穀物酢・塩・醤油
22 火	麦ご飯 アジの生煮 そぼろ春雨 味噌汁 牛乳・いりこ	アジ 豚ミンチ 豆腐・味噌 牛乳・いりこ	土生菜 玉ねぎ・ほうれん草・人参 白菜・青ねぎ パイン(缶詰)	滋賀県産キヌヒカリ・押麦 砂糖 春雨・油・砂糖	醤油・酒・和風だし 醤油・中華だし だし(無添加)
28 月	ロールパン 大豆ひじきコロツケ スバゲテイ・野菜のソテー わかめスーパ 牛乳・いりこ	●ライオンナー 牛乳・いりこ 鶏肉・うす揚げ サバ 味噌 牛乳・いりこ	玉ねぎ・グリーン・アスパラ・コーン わかめ・大根・人参 みかん(缶詰)	ロールパン 大豆ひじきコロツケ・油 スバゲテイ・油	ケチャップ・コンソメ・塩 ブイヨン(無添加)・塩
29 火	鶏きのこおこわ サバの塩焼 インゲン・ともやしのこま和え 味噌汁 牛乳・いりこ	鶏肉・うす揚げ サバ 味噌 牛乳・いりこ	人参・本しめじ・えのき インゲン・太もやし・コーン かぼちゃ・玉ねぎ・ごぼう 黄桃(缶詰)	滋賀県産キヌヒカリ・もち米 油 ごま和えの素	醤油・みりん・酒・和風だし 塩 醤油 だし(無添加)

★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	480 kcal	17.7 g	15.8 g	195 mg

《お知らせ》

10/4(金)～29(火)の1か月間限定で、
一富士指定米(滋賀県産キヌヒカリ)を使用します。

今月は、世界の料理シリーズとして「メキシコ料理」を給食に取り入れています。

メキシコ合衆国は、北アメリカ大陸に位置し、人口は約1億人、公用語はスペイン語です。メキシコ料理は世界的に人気があります。メキシコ料理は、トルティーヤやタコスという薄いつまみのようなものが主で、豆やとうもろこし、鶏肉を原材料に使ったメニューが主体となっています。

＜今回の給食メニューの紹介＞

●メキシカンライス・・・チリ(とうがらし)はメキシコ料理を特徴づける食材の一つです。メキシコには100種以上の唐辛子があるとされ、辛さも様々です。(給食では辛くない程度の量で使用しています)

●鶏肉のカレー・・・カレーは辛くない程度の量で使用しています。材料に香りを付けたり、やわらかくするための揚げ汁をいれます。香味野菜や香味料入りのカレー・・・油などを合わせて作られます。

●かぼちゃと豆の特製・・・豆はカネツリー(白いインゲン豆)・チーチ(エジプト豆)・レッドキドニー(赤インゲン豆)・ポルロッツァ(インゲン豆)を使います。メキシコではインゲン豆の料理はほぼ毎食食べられ、インゲン豆のほか、レンズ豆やソラマメ、ひよこ豆がよく食べられています。

