



2013年11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 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・藻類・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	
5 火	ロールパン ハンバーグ フレンチサラダ スープ フルーツ 牛乳・いりこ	ハンバーグ カニ風味かまぼこ 牛乳・いりこ	玉ねぎ, トマトソース ブロッコリー, 人参, 胡瓜 白菜, コーン, わかめ パイナップル [缶詰]	穀類, 油脂類, 砂糖類, いも類 ロールパン フレンチドレッシング, 砂糖	ブイヨン [無添加], ケチャツナ ブイヨン [無添加], 塩
8 金	カレールー ツナとキャベツのレモン和え りんごかん 牛乳・いりこ	牛肉 ツナフレーク 牛乳・いりこ	玉ねぎ, 人参 キャベツ, コーン, エロベール, パセリ, ピーマン, レモン果汁 寒天, 100%アツアルジュース	滋賀県産こしひかり, じゃが芋, 油 砂糖 砂糖 滋賀県産こしひかり, 押麦 惣菜, コシヤク, 油, 砂糖 さつま芋	カレールー 穀物酢, 醤油
11 月	麦ご飯 鶏すき煮 蒸すまいも 味噌汁 フルーツ 牛乳・いりこ	鶏肉 うす揚げ, 味噌 牛乳・いりこ	大根, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, グリンピース 小松菜, わかめ みかん [缶詰]	滋賀県産こしひかり, 押麦 砂糖, 油, ごま油, 片栗粉 じゃが芋	醤油, みりん, 和風だし だし [無添加]
12 火	麦ご飯 豆腐チヤンブルー ほうれん草と白菜の塩昆布和え 味噌汁 フルーツ 牛乳・いりこ	豆腐 ベーコン, 卵 ちくわ 味噌 牛乳・いりこ	玉ねぎ, 大もやし, キヌサヤ, 土生姜 ほうれん草, 白菜, 人参, 細切塩吹昆布 えのき, 青ねぎ 黄桃 [缶詰]	滋賀県産こしひかり, 押麦 油 ごま油, 砂糖	醤油, 中華だし, 酒, 塩 だし [無添加]
14 木	野菜たっぷりチヤンブロン フルーツヨーグルト 牛乳・いりこ	豚肉 かまぼこ ヨーグルト 牛乳・いりこ	キャベツ, 玉ねぎ, 人参, コーン, ピーマン バナナ, りんご, パイン [缶詰]	中華麺, 油 砂糖	塩, 中華だし 豚骨ラーメンスープの素
15 金	麦ご飯 白身魚フライ ハムと野菜のオムレツ・2炒め 味噌汁 フルーツ 牛乳・いりこ	白身魚 フライ ロー・スハム 味噌 牛乳・いりこ	インゲン, 玉ねぎ, 人参 かぼちゃ, 大もやし, ほうれん草 オレング	滋賀県産こしひかり, 押麦 油 ごま油, 砂糖	醤油, オイスターソース, 酒 だし [無添加]
18 月	ロールパン ビーフシチュー ワカメと野菜のサラダ フルーツ 牛乳・いりこ	牛肉 牛乳・いりこ 	人参, 玉ねぎ, トマト, ピューレ, グリンピース キャベツ, 胡瓜, コーン りんご	ロールパン じゃが芋, 油 ワカメ, コシヤク 小麦粉, 片栗粉, 油	ビーフシチューの素, ケチャツナ, 塩 塩
19 火	★ 鶏肉の唐揚げ 小松菜と大もやしのおかか和え わかめスープ 焼菓子 牛乳・いりこ	豚ミンチ, 卵 鶏肉 花かつお 牛乳・いりこ	玉ねぎ, エロベール, ピーマン, ピーマン, わかめ, 枝豆 土生姜 小松菜, 大もやし, 人参 白菜, わかめ	滋賀県産こしひかり, 油, ごま油 小麦粉, 片栗粉, 油 焼菓子	チャーハンの素, 中華だし, 塩, 醤油 醤油, 酒 醤油, みりん, 和風だし ブイヨン [無添加], 塩
22 金	麦ご飯 サケのバター醤油焼 ハンバーグ 具だくさん味噌汁 フルーツ 牛乳・いりこ	サケ ツナハム, 錦糸卵 うす揚げ, 味噌 牛乳・いりこ	キヌサヤ 大根, 玉ねぎ, 人参, 青ねぎ みかん [缶詰]	滋賀県産こしひかり, 押麦 小麦粉, バター 春雨, ごま油, 砂糖 さつま芋	塩, 醤油 穀物酢, 醤油 だし [無添加]
25 月	ロールパン かぼちやコロツク ウインナー スープ フルーツ 牛乳・いりこ	ウインナー 牛乳・いりこ	かぼちやコロツク キャベツ, 玉ねぎ, インゲン ブロッコリー, 人参, コーン 黄桃 [缶詰]	ロールパン 油	コンソメ ブイヨン [無添加], 塩
26 火	ぞつまきご飯 アジの味噌煮 ほうれん草と大もやしのごま和え すまし汁 フルーツ 牛乳・いりこ	アジ, 赤だし, 味噌 豆腐 牛乳・いりこ	大もやし, ほうれん草, 人参 えのき, 青ねぎ パイナップル [缶詰]	滋賀県産こしひかり, さつま芋 砂糖 ごま和えの素 巻麩	塩 醤油, 酒, 和風だし 醤油 だし [無添加], 醤油, みりん, 塩
28 木	中華丼 揚げシューマイ スープ フルーツ 牛乳・いりこ	豚肉, イカ シューマイ 牛乳・いりこ 	白菜, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, キヌサヤ 大根, 小松菜 みかん [缶詰]	滋賀県産こしひかり, 油, 片栗粉 油 じゃが芋	八宝菜用調味料, 中華だし, 塩 ブイヨン [無添加], 塩
29 金	きつねうどん 牛肉と秋野菜の味噌炒め フルーツ 牛乳・いりこ	味付うどん, 揚げ, かまぼこ 牛肉, 味噌 牛乳・いりこ	青ねぎ, だし, 昆布 人参, 玉ねぎ, チンゲンサイ, 本しめじ, 土生姜 バナナ	うどん 油, 砂糖	うどん, だし みりん, 醤油

★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
平均栄養面	480 Kcal	15.8 g	15.4 g	185 mg

