

2013年12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・葉類・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	
2月	麦ご飯 豚肉と大根の照り煮 小松菜の菜種和え 味噌汁 フルーツ 牛乳・いりこ	豚肉 卵 豆腐、味噌 牛乳、いりこ	大根、人参、インゲン、土生菜 小松菜 白菜、わかめ オレンジ	滋賀県産こしひかり、押麦 コンニャク、砂糖、片栗粉 ごま油	醤油、酒、みりん、和風だし 醤油、みりん、和風だし だし〔無添加〕 
★	キヤロットピラフ エビフライ&お楽しみポテト キヤベツサラダ スーパ クリスマスデザート 牛乳・いりこ	鶏肉 エビフライ  牛乳、いりこ	玉ねぎ、人参、ピーマン、グリーンピース キヤベツ、胡瓜、コーン イエローピーマン、レモン果汁 かぼちゃ、ほうれん草、えのき	滋賀県産こしひかり、油 おたのしみポテト、油 砂糖、オリブ油 クリスマスゼリー	コンソメ、塩 穀物酢、塩、醤油 ブイヨン〔無添加〕、塩
3火	カレーライス マカロニサラダ フルーツ 牛乳・いりこ	牛肉 ツナ、コーン 牛乳、いりこ	玉ねぎ、人参 ブロッコリー、コーン バナナ	滋賀県産こしひかり、じゃが芋、油 マカロニ、マヨネーズ	カレールー 塩
6金	野菜たっぷり味噌ラーメン フルーツポンチ 牛乳・いりこ	豚肉、かまぼこ 牛乳、いりこ	玉ねぎ、キヤベツ、人参、キヌサヤ みかん〔缶詰〕、パイナップル〔缶詰〕、りんご、寒天	中華麺、油  砂糖	ブイヨン〔無添加〕、塩 味噌ラーメン、スーパの素
9月	フルーツポンチ 牛乳・いりこ	牛乳、いりこ			
10火	麦ご飯 サバの蒲焼風 さつぱりナムル 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	土生菜 太もやし、小松菜、人参 白菜 黄桃〔缶詰〕	滋賀県産こしひかり、押麦 片栗粉、油、砂糖、片栗粉 砂糖、ごま油 じゃが芋	酒、醤油、みりん 穀物酢、醤油、塩 だし〔無添加〕
12木	高野豆腐のそぼろ丼 ちくわの磯辺揚げ 味噌汁 フルーツ 牛乳・いりこ	豚ミンチ、高野豆腐 ちくわ 味噌 牛乳、いりこ	玉ねぎ、人参、干しいたけ、土生菜、グリーンピース 青のり粉 ほうれん草、かぼちゃ オレンジ	滋賀県産こしひかり、油、砂糖、片栗粉 小麦粉、油 麩	酒、醤油、だし〔無添加〕 だし〔無添加〕
13金	お雑煮 あべかわ餅 エビの旨煮 栗きんとん 黒豆 いりこ(ごまめ)	鶏肉、白かまぼこ きな粉 有頭エビ 黒豆 いりこ	大根、白菜、人参、みつば、ゆず 	もち、里芋 もち米、砂糖 砂糖 栗きんとん 砂糖	だし〔無添加〕、醤油、みりん、塩 塩 みりん、醤油、酒、塩、和風だし 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	16.6 g	14.3 g	171 mg