



2015年1月度 いるか幼稚園 アレルギーメニュー

＜アレルギー表示 ●卵, ▲乳, *パイナップル, ⑤キウイフルーツ, ☆えび, ◎かに, ②いか, ③いくら, ⑧さけ, ⑨さば, ⑬バナナ, ⑰ごま, ナッツ, ★貝＞
※そば・落花生の入った食材は使用していません。

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◇ 力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類		
9	金	ロールパン ハンバーグデミグラスソース 平天と野菜のソテー わかめスープ フルーツ 牛乳・いりこ	▲ハンバーグ  平天 ▲牛乳, いりこ	トマトピューレ インゲン, 玉ねぎ, コーン わかめ, 白菜, 人参 オレンジ	▲ロールパン 油 油 じゃが芋	ワイン, みりん デミグラスソース, ケチャップ, 塩 中華だし ブイヨン(無添加), 塩	
13	火	カレーライス フレンチサラダ ぶどうかん 牛乳・いりこ	豚肉 ツナフレーク ▲牛乳, いりこ	玉ねぎ, 人参 ブロッコリー, キャベツ 人参, コーン, グリンピース 寒天, グレープジュース	滋賀県産こしひかり, じゃが芋, 油 砂糖, ●フレンチドレッシング 砂糖	▲⑰⑱カレールー	
16	金	肉うどん もやしとちくわの青のり和え フルーツ 牛乳・いりこ	牛肉, うす揚げ ちくわ ▲牛乳, いりこ	玉ねぎ, 人参, 青ねぎ, だし昆布 太もやし, インゲン, コーン, あおさ粉 バナナ	うどん, 砂糖	酒, みりん, 醤油, 和風だし ⑨うどんだし 醤油, みりん, 和風だし	
19	月	麦ご飯 チーズグラタンカツ さつまいもサラダ 具だくさんスープ フルーツ 牛乳・いりこ	●▲チーズグラタンカツ ▲牛乳, いりこ	胡瓜, レーズン わかめ, 玉ねぎ, キャベツ, 人参, 本しめじ りんご	滋賀県産こしひかり, 押麦 油 さつまいも, じゃが芋, ●マヨネーズ	塩 ブイヨン(無添加), 塩	
20	火	麦ご飯 サケの南蛮漬 ひじきの煮物 味噌汁 牛乳・いりこ	◎サケ 味噌 ▲牛乳, いりこ	玉ねぎ, ピーマン ひじき, コーン, 人参, 枝豆 かぼちゃ, 太もやし	滋賀県産こしひかり, 押麦 小麦粉, 油, 砂糖, ⑩ごま油 油, 砂糖 麩	穀物酢, 醤油 醤油, みりん, 和風だし ⑨だし(無添加)	
23	金	かぶの葉入りわかめご飯 鶏肉と厚揚げの煮物 かぶらの甘酢和え かき玉汁 フルーツ 牛乳・いりこ	鶏肉, 厚揚げ ●卵 ▲牛乳, いりこ	かぶらの葉, 炊込わかめ 玉ねぎ, れんこん, 人参, インゲン かぶら, 胡瓜, 人参 白菜, 小松菜, えのき みかん	滋賀県産こしひかり コンニャク, 油, 砂糖 砂糖	醤油, 酒, みりん, 和風だし 穀物酢, 醤油 ⑨だし(無添加), 醤油, みりん, 塩	
26	月	麦ご飯 コーンサラダ コーンサラダ 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 トマト, コーン, キャベツ りんご	滋賀県産こしひかり, 押麦 じゃが芋, 油 ⑨香味野菜ドレッシング	▲ビーフシチューの素, ケチャップ, 塩	
★	27	火	チキンピラフ 牛肉コロッケ ハム入り野菜炒め スープ ミニマフィン(いちご) 牛乳・いりこ	鶏肉 ●▲ロースハム ▲牛乳, いりこ	玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, 枝豆 太もやし, 人参, ピーマン ほうれん草, わかめ, かぼちゃ	滋賀県産こしひかり, 油 ●▲牛肉コロッケ, 油 油, 砂糖 ●▲ミニいちごマフィン	コンソメ, 塩 醤油, 酒 ブイヨン(無添加), 塩
30	金	麦ご飯 豚肉のチャプチェ風 白菜とえのきのおかか和え 味噌汁 牛乳・いりこ	豚肉 花かつお 豆腐, 味噌 ▲牛乳, いりこ	玉ねぎ, テンゲンサイ, 筍 白菜, 水菜, えのき 大根, 青ねぎ	滋賀県産こしひかり, 押麦 春雨, 油, 砂糖, ⑰すりごま, ⑱白ごま ⑱ごま油	醤油, みりん, 酒 醤油, みりん, 和風だし ⑨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	489 kcal	15.0 g	15.0 g	187 mg

クマ
氏名

備考