



2015年2月度 いるか幼稚園メニュー〈年中組〉

※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◇ 力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類		
2	月	ローレルパン		人参、玉ねぎ、枝豆 キャベツ、コーン、胡瓜 りんご	丸ローレルパン じゃが芋、油 砂糖	クリームシチューの素 青じそドレッシング	
		鶏肉、牛乳 ツナフレーク ヨーグルト 牛乳、いりこ					
3	火	福豆ご飯	水煮大豆	大根、人参、グリーンピース 太もやし、チンゲンサイ、えのき わかめ、青ねぎ、太もやし	滋賀県産こしひかり コンニャク、油、砂糖 きなこボーロ福豆	醤油、みりん、酒、和風だし 醤油、酒、みりん、和風だし 醤油、みりん、和風だし だし[無添加]、醤油、みりん、塩	
		豚肉と根菜の煮物 もやしとチンゲン菜のおかか和え すまし汁 きなこボーロ福豆 牛乳・いりこ					
10	火	ポークカレー	豚肉	玉ねぎ、人参 コーン、ブロッコリー、レタス オレンジ	滋賀県産こしひかり、じゃが芋、油 フレンチドレッシング	カレー	
		コーンサラダ フルーツ 牛乳・いりこ					
13	金	麦ご飯	牛肉、厚揚げ	大根、人参 胡瓜、太もやし、わかめ りんご	滋賀県産こしひかり、押麦 コンニャク、砂糖、片栗粉 砂糖 じゃが芋	醤油、みりん、和風だし 穀物酢、醤油 塩	
		牛肉と厚揚げの煮物 胡瓜酢の物 粉ふき芋 フルーツ 牛乳・いりこ					
16	月	ローレルパン	ハンバーグ、ピザチーズ 平天 牛乳、いりこ	キャベツ、人参、ピーマン、えのき 玉ねぎ、枝豆、コーン	ローレルパン 油 油	コンソメ ブイオン[無添加]、塩	
		チーズハンバーグ 平天と野菜のソテー スープ 牛乳・いりこ					
17	火	麦ご飯	牛肉、うずら卵、厚揚げ、ちくわ	大根、人参 ひじき、人参 玉ねぎ、青ねぎ オレンジ	滋賀県産こしひかり、押麦 コンニャク、砂糖 油、砂糖 そうめん	醤油、みりん、和風だし、塩 醤油、みりん、和風だし だし[無添加]	
		おでん風煮込み ひじき豆 味噌汁 ★フルーツ 牛乳・いりこ					
★ 20	金	スパゲティミートソース	豚ミンチ	玉ねぎ、にんにく、トマト、ピーマン、グリーンピース ブロッコリー、人参、コーン わかめ、太もやし、えのき 寒天、パイン[缶詰]、パイナップルジュース	スパゲティ、オリーブ油、油、砂糖 和風ドレッシング 砂糖	ワイン、ケチャップ、ウスターソース 醤油、塩 ブイオン[無添加]、塩	
		ちくわ パインかん 牛乳・いりこ					
23	月	ト年中組クッキング		白菜、ニラ、土生姜 青切昆布、人参、枝豆 大根、玉ねぎ、干しいたけ、青ねぎ バナナ	滋賀県産こしひかり、押麦 ギョウザの皮、片栗粉、油 コンニャク、油、砂糖	コンソメ、酒、醤油、塩 醤油、みりん、和風だし だし[無添加]、醤油、みりん、塩	
		麦ご飯 焼ギョーザ 青切昆布の煮物 けんちん汁 フルーツ 牛乳・いりこ					
24	火	ローレルパン	サケ ウインナー 卵 牛乳、いりこ	玉ねぎ、キャベツ、人参 干しいたけ、わかめ	ローレルパン マヨネーズ、パン粉、油 油	塩、ウスターソース コンソメ ブイオン[無添加]、塩	
		サケのサクサク焼 ウインナーと野菜のソテー スープ 牛乳・いりこ					
27	金	麦ご飯	卵、牛乳、ベーコン 味噌 牛乳、いりこ	玉ねぎ、ほうれん草 白菜、人参、青ねぎ	滋賀県産こしひかり、押麦 油 さつま芋、砂糖	塩、コンソメ、ケチャップ だし[無添加] 醤油、和風だし	
		オーブンオムレツ 味噌汁 さつま芋の甘煮 牛乳・いりこ					

★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	439 kcal	16.4 g	14.3 g	203 mg