

2015年度 10月 いるか幼稚園メニュー



＜アレルギー表示 ●卵、▲牛乳、*バイナツグル、⑤キウカフルーツ、☆えび、◎かに、②いか、③いくら、⑧さけ、⑨やまいも、⑩ごま、◆ナツツン
※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。

*ちくわ・ウインナーは卵・乳成分が含まれていない製品を使用しております。

日 曜 日	献立名	材 料			その他
		赤く 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑く からだの調子を整えるもの 野菜類・薬類・くだもの類	黄く カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
2 金	麦入りのごはん 白身魚の 野菜甘酢あんかけ キャロットレーズンサラダ たまごスープ フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ	ホキ ●卵 ▲牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・ピーマン 人参・レーズン えのき・スナックえんどう バナナ	滋賀県産こしひかり・押麦 油・砂糖・片栗粉 ◆アーマンポ・●マヨネーズ	鶏がらスープ・穀物酢 醤油・ケチャップ 塩 チキンコンソメ
5 月	家常豆腐 （ジャージャーソンドラフ） ちくわと野菜の中華和え 中華スープ フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ	豚肉・厚揚げ ⑨チンメシヤン・合わせ麦みそ ちくわ ▲牛乳・いりこ	人参・玉ねぎ 干しいたけ・ピーマン・おろし生姜 ほうれん草・コーン・白菜 大根・青ねぎ オレンジ	滋賀県産こしひかり・押麦 油・砂糖・片栗粉 ⑩調合ごま油 マロニー	醤油・酒・鶏がらスープ 醤油・みりん・鶏がらスープ 鶏がらスープ
6 火	あずきと黒米おこわ サンマの蒲焼風 白菜の青のり和え 味噌汁 牛乳・いりこ	小豆 サンマ 合わせ麦みそ ▲牛乳・いりこ	おろし生姜 白菜・フロッコリー・人参・青のり 青ねぎ	滋賀県産こしひかり・もち米・もち黒米 片栗粉・油・砂糖 ⑩白ごま ⑩白ごま そうめん・麩	醤油・みりん・酒・出し 酒・醤油・みりん 醤油・本みりん・出し
9 金	麦入りのごはん 牛肉のおかわ炒め 切干大根サラダ 味噌汁 フルーツ（梨） 牛乳・いりこ	牛肉・かつお節 さざみ揚げ・合わせ麦みそ ▲牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・スナックえんどう 切干大根・胡瓜・コーン しめじ 梨	滋賀県産こしひかり・押麦 油・砂糖 砂糖・⑩調合ごま油 じゃが芋	醤油・みりん・酒 醤油・穀物酢・みりん 出し
13 火	麦入りのごはん 牛肉コロッケ キャベツのレモン和え スープ フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ	 ▲牛乳・いりこ	キャベツ・フロッコリー 人参・レモン果汁 ほうれん草・コーン・大根 オレンジ	滋賀県産こしひかり・押麦 ▲牛肉コロッケ・油 砂糖	穀物酢・醤油 チキンコンソメ
16 金	麻婆丼 昆布と大根の酢の物 中華スープ 牛乳・いりこ	豆腐・豚ミンチ・合わせ麦みそ ▲牛乳・いりこ	おろし生姜・玉ねぎ 人参・ピーマン・干しいたけ さざみ昆布・大根・人参・胡瓜 白菜・わかめ・青葱	滋賀県産こしひかり・油・砂糖・片栗粉 砂糖	醤油・酒・鶏がらスープ 穀物酢・醤油 鶏がらスープ
19 月	ロールパン 油淋鶏（ユウリンチー） マロニーサラダ 中華スープ 牛乳・いりこ	鶏肉 ▲牛乳・いりこ	青ねぎ 赤ピーマン・フロッコリー キャベツ・コーン 人参・もやし・大根	▲ロールパン 片栗粉・油・砂糖 マロニー・油・●マヨネーズ	酒・醤油・穀物酢 鶏がらスープ
20 火	カレーライス グリーンサラダ オレンジかん 牛乳・いりこ	鶏肉 ▲牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参 キャベツ・フロッコリー・赤ピーマン 寒天・オレンジジュース	滋賀県産こしひかり・じゃが芋・油 油・砂糖 砂糖	カレーライス 醤油・穀物酢
23 金	★ ウインナーの ケチャップライス フライドチキン ポテトサラダ スープ ハロウインデザート （ペンタキンプリン） 牛乳・いりこ	ウインナー 鶏肉 ▲牛乳 ▲牛乳・いりこ	人参・玉ねぎ・ピーマン 胡瓜・コーン 白菜・小松菜 寒天・かぼちゃ	滋賀県産こしひかり・油・▲バター 片栗粉・油 じゃが芋・●マヨネーズ 砂糖 	ケチャップ・チキンコンソメ・塩 ●/▲から揚げ粉 塩 チキンコンソメ ▲ブリンの素
26 月	ロールパン 照焼ハンバーグ マカロニサラダ スープ 牛乳・いりこ	▲ハンバーグ  ▲牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・グリーンピース ほうれん草	▲ロールパン 油・砂糖・片栗粉 マロニータマゴマカロニ・●マヨネーズ じゃが芋	醤油・みりん・酒 塩 チキンコンソメ
27 火	野菜たっぷり 醤油ラーメン 野菜とツナの和え物 フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ	豚肉・ちくわ まぐろステーキ ▲牛乳・いりこ	人参・玉ねぎ・スナックえんどう キャベツ・もやし フロッコリー・大根 バナナ	中華麺・油	醤油・鶏がらスープ・塩 醤油ラーメンスープ 玉ねぎドレッシング

★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がありますので、ご了承ください。



栄養素	1人分	蛋白質	脂質	カルシウム
平均栄養価	451kcal	16.8g	14.2g	190mg

クラス
氏名

備考