



2016年度 5月 いるか幼稚園メニュー

いつもおなひはし

*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
			黄◇ カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	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	
6	金	カレーライス マカロニサラダ ぶどうかん 牛乳・いりこ	滋養県産こしひかり・じゃが芋・油 ツイストマカロニ・マヨネーズ 砂糖	牛肉 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参 玉ねぎ・胡瓜・コーン 寒天・ぶどうジュース	カレーフレーク 塩 麦茶
9	月	ロールパン 照焼ハンバーグ パンブキンサラダ スープ 牛乳・いりこ	ロールパン 砂糖・片栗粉 マヨネーズ じゃが芋	ハンバーグ 牛乳・いりこ	かぼちゃ・玉ねぎ・胡瓜・レーズン 小松菜・えのき	チキンコンソメ・醤油・みりん・酒 塩 チキンコンソメ 麦茶
10	火	筍ごはん サケの煮付け ほうれん草と かまぼこのゆかり和え 味噌汁 牛乳・いりこ	滋養県産こしひかり 砂糖	さざみ揚げ サケ かまぼこ 合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	筍・人参 おろし生薑 ほうれん草・大根・ゆかり 小松菜・もやし・青葱	醤油・みりん・酒・だし 醤油・酒・だし 醤油・みりん・だし だし 麦茶
13	金	豆腐の肉味噌丼 紫キャベツのサラダ 汁ピーマン フルーツ (バナナ) 牛乳・いりこ	滋養県産こしひかり・砂糖・片栗粉 砂糖・オリーブ油 ピーマン	豆腐・鶏ミンチ・合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	青葱 フロッキー・紫キャベツ キャベツ・コーン わかめ・えのき バナナ	だし・酒 穀物酢・塩 鶏がらスープ 麦茶
16	月	ロールパン 牛肉コロッケ キャベツの塩昆布ナムル スープ 牛乳・いりこ	ロールパン コロッケ・油 白ごま・調合ごま油	牛乳・いりこ	胡瓜・人参・キャベツ・塩昆布 小松菜・コーン・大根	チキンコンソメ 麦茶
17	火	あんかけうどん インゲンと白菜のごま和え フルーツ (オレンジ) 牛乳・いりこ	うどん・片栗粉 白ごま	牛乳・いりこ 牛肉・ちくわ 牛乳・いりこ	人参・しめじ・青葱・だし昆布 インゲン・白菜 オレンジ	だし・醤油・みりん・塩 醤油・みりん・だし 麦茶
20	★ 金	ツナピラフ 鶏肉のねぎ揚げ チーズサラダ スープ いちごマフィン 牛乳・いりこ	滋養県産こしひかり・油 砂糖・小麦粉・片栗粉・油 油・砂糖 ミニマフィン	まぐろフレーク 鶏肉 チーズ 豆腐 牛乳・いりこ	人参・玉ねぎ・グリーンピース 青葱 胡瓜・キャベツ もやし・わかめ	チキンコンソメ・塩 醤油・酒 穀物酢・醤油 チキンコンソメ 麦茶
23	月	ソーセージと グリーンアスパラの スープ スバゲティ コーンコロッケ 切干大根サラダ 牛乳・いりこ	スバゲティ・オリーブ油 油・片栗粉 コーンコロッケ・油 砂糖・調合ごま油	ウインナー 牛乳・いりこ	キャベツ・人参 グリーンアスパラガス 切干大根・胡瓜・コーン	チキンコンソメ 醤油・穀物酢・みりん 麦茶
24	火	麦入りごはん サバの煮付け 大根とほうれん草の梅風味和え 味噌汁 フルーツ (りんご) 牛乳・いりこ	滋養県産こしひかり・押麦 砂糖	サバ 合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	おろし生薑 大根・ほうれん草・しそねり梅 小松菜・玉ねぎ・しめじ りんご	醤油・酒・だし 醤油・みりん だし 麦茶
27	金	麦入りごはん ミンチカツ マロニーサラダ わかめスープ フルーツ (オレンジ) 牛乳・いりこ	滋養県産こしひかり・押麦 油 マロニー・イタリアンドレッシング 油	メンチカツ 牛乳・いりこ	フロッキー・人参・コーン わかめ・大根 オレンジ	鶏がらスープ 麦茶
30	月	ロールパン ミートボールの トマトカレースープ煮 しらすとひじきのサラダ スープ 牛乳・いりこ	スロールパン じゃが芋・油 マヨネーズ	チキンボール しらす干し・チーズ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参 グリーンピース・カットトマト 芽ひじき・胡瓜 コーン・えのき・ほうれん草	チキンコンソメ・カレーフレーク 塩 チキンコンソメ
31	火	麦入りごはん 豚肉と野菜の五目炒め 切干大根の煮物 味噌汁 フルーツ (バナナ) 牛乳・いりこ	滋養県産こしひかり・押麦 油・砂糖 油・砂糖	豚肉 さざみ揚げ 合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・ピーマン・もやし 切干大根・人参・インゲン 小松菜・えのき・わかめ バナナ	醤油・みりん・酒 だし・醤油・みりん だし 麦茶

★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。

平均栄養価	エネルギー453Kcal タンパク質16.1g 脂質15.5g カルシウム201mg
-------	---