

2016年度 10月 いるか幼稚園メニュー



＜アレルギー表示 〇小麦 〇卵 〇牛乳 〇パインナッツナリ ⑤わかめ・ワサビ・☆えび・⑥かに・②いわし・③いくら・⑨さけ・⑩さば・⑭やまいち・⑯ごま・◆ナッツ＞
 ※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
		黄◇ カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類 ▲ロールパン	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	
4 火	鶏のトマトカレースープ煮 春雨サラダ 牛乳・いりこ	じゃが芋・油・片栗粉 春雨・油	鶏肉 ▲牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参 グリーンピース・トマト ブロッコリー・コーン	チキンコンソメ・カレーフレーク 醤油・みりん・酒 青じそドレッシング 麦茶
7 金	麻婆丼 小松菜と白菜のナムル 中華スープ フルーツ(りんご) 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・油・砂糖・片栗粉 ⑩白ごま・砂糖・⑨調合ごま油	豆腐・合ミソ汁・合わせ麦みそ ▲牛乳・いりこ	生姜・玉ねぎ 干しいたけ・グリーンピース 小松菜・白菜・人参 キャベツ・コーン りんご	醤油・酒・鶏がらスープ 醤油・塩 鶏がらスープ 麦茶
11 火	白菜の梅風味和え かき玉汁 牛乳・いりこ	ス/パゲタイ・油 ▲野菜コロッケ・油 砂糖・オリーブ油	⑨サバ・合わせ麦みそ ●卵 ▲牛乳・いりこ	生姜 白菜・ほうれん草 人参・しそねり梅 大根・わかめ	醤油・みりん・酒 醤油・みりん・出し 出し・醤油・塩 麦茶
14 金	ス/パゲタイナポリタン 野菜コロッケ 豆腐サラダ フルーツ(オレシジ) 牛乳・いりこ	ス/パゲタイ・油 ▲野菜コロッケ・油 砂糖・オリーブ油	ウインナー 豆腐 ▲牛乳・いりこ	玉ねぎ・ピーマン コーン・トマトピューレ ブロッコリー・わかめ・レモン果汁 オレシジ	塩・ケチャップ・チキンコンソメ 穀物酢・塩・醤油 麦茶
17 月	とんかつ クラウトサラダ スープ 牛乳・いりこ	▲ロールパン 油 砂糖・オリーブ油	●とんかつ ▲牛乳・いりこ	キャベツ・玉ねぎ 人参・りんご酢 大根・コーン・ほうれん草	塩 チキンコンソメ 麦茶
18 火	あずきと黒米おこわ サンマの蒲焼風 小松菜とちやしのごま和え 味噌汁 牛乳・いりこ	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・砂糖 そうめん	小豆 サンマ 合わせ麦みそ ▲牛乳・いりこ	おろし生姜 小松菜・ちやし・人参 しめじ・玉ねぎ	醤油・みりん・酒・出し 酒・醤油・みりん 醤油・出し 出し 麦茶
21 金	麦入りごぼん 豚肉のおかか炒め ほうれん草とちやしの菜種和え 味噌汁 フルーツ(りんご) 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦 油・砂糖 ⑨調合ごま油 麩	豚肉・かつお節 ●卵 きざみ揚げ・合わせ麦みそ ▲牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・ピーマン ほうれん草・大根 わかめ りんご	醤油・みりん・酒 醤油・みりん・出し 出し 麦茶
24 月	★ 焼きたまご しらす干し スーパ ハロウインデザート (パンプキンプリン) 牛乳・いりこ	▲ロールパン 焼きたまご 油・砂糖	しらす干し	ブロッコリー・キャベツ・人参 大根・コーン・わかめ	醤油・穀物酢 チキンコンソメ ▲かぼちゃプリン 麦茶
25 火	きつねうどん ほうれん草とちやしのお浸 フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ	うどん 砂糖	▲牛乳・いりこ 味付け揚げ・●かまぼこ ▲牛乳・いりこ	ワカメ・青葱・だし昆布 ほうれん草・ちやし・人参 バナナ	出し・醤油・みりん・塩 醤油・出し 麦茶
28 金	麦入りごぼん 揚げ鶏のレモン醤油がらめ 昆布イリチー 味噌汁 フルーツ(オレシジ) 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦 小麦粉・片栗粉・油・砂糖 油・砂糖 麩	鶏肉 きざみ揚げ 合わせ麦みそ ▲牛乳・いりこ	レモン果汁 きざみ昆布・切干大根 干しいたけ・人参・インゲン 白菜・青葱 オレシジ	塩・穀物酢・醤油・みりん 醤油・みりん・出し 出し 麦茶
31 月	カレーライス マカロニチーヌサラダ オレシジかん 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・じゃが芋・油 ツイストマカロニ・●マヨネーズ 砂糖	豚肉 ▲チーズ ▲牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参 キャベツ・ドライトマト 寒天・オレシジジュース	カレー 塩 麦茶

★の日はお楽しみメニュー
 ＊材料の割合により、献立が一割変更になる場合もありますので、ご了承ください。

平均栄養価	エネルギー471Kcal タンパク質16.1g 脂質17.4g カルシウム201mg	組 名 前
-------	---	-------