

2016年度 11月 いるか幼稚園メニュー

*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			
		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・葉類・くだもの類	その他
1 火	麦入りごはん サバの旨煮 昆布とキャベツの酢の物 すまし汁 フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦 砂糖 そうめん	サバ 牛乳・いりこ	おろし生姜 きざみ昆布・キャベツ・人参 ワカメ・青葱 オレンジ	ウスターソース・醤油・酒 穀物酢・醤油 だし・醤油・塩 麦茶
7 月	麦入りごはん かぼちゃひき肉フライ 切干大根サラダ わかめスープ 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦 油 砂糖	 牛乳・いりこ	切干大根・人参・ピーマン ワカメ・玉ねぎ・青葱	かぼちゃひき肉フライ 醤油・穀物酢・みりん チキンコンソメ 麦茶
8 火	ロールパン ハンバーグトマトソース 春雨サラダ スープ 牛乳・いりこ	ロールパン 油 春雨・油	ハンバーグ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・トマト 人参・胡瓜・コーン 大根・小松菜	ケチャップ 青じそドレッシング チキンコンソメ 麦茶
11 金	鰻豚チャーハン ちくわと大根の煮物 中華スープ フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・油・調合ごま油 砂糖	鰻豚・卵 ちくわ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・青葱 大根・人参・グリーンピース 白菜・ワカメ バナナ	塩・鶏がらスープ だし・醤油・酒 鶏がらスープ 麦茶
14 月	麦入りごはん マーメレードチキン もやしと小松菜のごま和え 味噌汁 蒸さつま芋 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦 小麦粉・油・マーメレード 白ごま 麩 さつま芋	鶏肉 合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	生姜 もやし・小松菜・人参 ワカメ・玉ねぎ	塩・醤油・みりん 醤油・みりん・だし だし 麦茶
15 火	カレーミートスパゲティ コーンコロケ キャベツのサラダ スープ 牛乳・いりこ	スパゲティ・油 コーンコロケ・油 砂糖・オリーブ油	合ミンチ 牛乳・いりこ	生姜・玉ねぎ・ピーマン・トマト キャベツ・ほうれん草・人参 白菜・ブロッコリー・青葱	ウスターソース・ケチャップ カレーフレーク・チキンコンソメ 穀物酢・塩 チキンコンソメ 麦茶
18 金	さつま芋ごはん サケの煮付け 白菜とほうれん草の梅風味和え 味噌汁 フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・さつま芋 砂糖	サケ 豆腐・合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	白菜・ほうれん草・人参・しそねり梅 ワカメ・大根 オレンジ	塩 醤油・酒・だし 醤油・みりん・だし だし 麦茶
21 月	ロールパン ミンチカツ ポテトサラダ たまごスープ 牛乳・いりこ	ロールパン 油 じゃが芋・マヨネーズ	ミンチカツ 卵 牛乳・いりこ	胡瓜・人参・玉ねぎ 白菜・青葱	塩 チキンコンソメ 麦茶
22 火	★ ハムとコーンのピラフ 鶏肉とさつま芋のシチュー おかかサラダ 塩キャラメルケーキ 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・油 さつま芋・油 砂糖	ハム 鶏肉・牛乳 かつお節 牛乳・いりこ	玉ねぎ・コーン 玉ねぎ・しめじ・グリーンピース 胡瓜・人参・大根	チキンコンソメ・塩 クリームシチューの素 醤油・穀物酢・みりん キャラメルミニケーキ 麦茶
25 金	カレーライス マカロニサラダ ぶどうかん 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・じゃが芋・油 マカロニ・マヨネーズ 砂糖	牛肉 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参 胡瓜・コーン 寒天・ぶどうジュース	カレーフレーク 塩 麦茶
28 月	麦入りごはん 豆腐チャンプルー ちくわの照り焼き 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・押麦 油・砂糖・油・調合ごま油 油・砂糖	豚肉・豆腐・卵 ちくわ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・キャベツ・人参・生姜 大根・小松菜・ワカメ りんご	醤油・鶏がらスープ・酒・塩 醤油・みりん 鶏がらスープ 麦茶
2 火	豚骨ラーメン 胡瓜とわかめの中華和え 揚げポテト 牛乳・いりこ	ラーメン・油 調合ごま油 さつま芋・油	かまぼこ 牛乳・いりこ	キャベツ・玉ねぎ・人参・青葱 胡瓜・大根・ワカメ	醤油・鶏がらスープ・塩・豚骨ラーメンスープ 醤油・みりん・鶏がらスープ 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484Kcal タンパク質16.0g 脂質16.5g カルシウム191mg
-------	---