

2017年度 6月 いるか幼稚園メニュー

※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		
			黄◇ 方や体温となるもの 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
2	金	ロールパン 野菜コロッケ ほうれん草とキャベツのしらす和え スープ 牛乳・いりこ	ロールパン 野菜コロッケ・油	しらす干し 牛乳・いりこ	ほうれん草・キャベツ ワカメ・玉ねぎ・人参 醤油・みりん・だし チキンコンソメ 麦茶
5	月	ビビンバ丼 白菜とちくわのおかか和え たまごスープ フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・油・砂糖・ごま油	牛肉・合わせ麦みそ ちくわ・かつお節 卵 牛乳・いりこ	小松菜・大根・人参 白菜 ワカメ オレンジ 醤油・穀物酢・鶏がらスープ 醤油・みりん・だし 鶏がらスープ 麦茶
6	火	ワンタン醤油ラーメン ナムル フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ	ラーメン・油・ごま油 白ごま・砂糖・ごま油	ワンタン いりこ	玉ねぎ・キャベツ・しめじ・青ねぎ チンゲンサイ・もやし・人参 バナナ 塩・醤油ラーメンスープ 醤油・塩 麦茶
9	金	ボークカレー ツナと胡瓜のサラダ ホワイトサワーかん 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・じゃが芋・油 マヨネーズ	豚肉 まぐろフレーク カルピス 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参 胡瓜・コーン 寒天 ケチャップ・ウスターソース・カレーフレーク 麦茶
12	月	麦入りごはん サケの塩こうじ揚げ 小松菜とキャベツのごま和え 味噌汁 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦 小麦粉・油 白ごま	サケ うす揚げ・合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	小松菜・キャベツ・人参 大根 塩こうじ 醤油・みりん・だし だし 麦茶
★ 16	金	シューシー（沖縄風おこわ） 鶏の唐揚げ マカロニサラダ 汁ピーフン 牛乳・いりこ ミニフィナンシェ	滋賀県産こしひかり・もち米・ごま油 片栗粉・油 ツイストマカロニ・マヨネーズ ピーフン フィナンシェ	豚肉 鶏肉 チーズ 牛乳・いりこ	人参・青葱 グリーンピース ワカメ ひじき・醤油・みりん・酒・だし 鶏がらスープ 塩 鶏がらスープ 麦茶
19	月	麦入りごはん 肉団子の照り煮 ほうれん草のしらす和え 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・片栗粉 そうめん	チキンボール しらす干し 合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	生姜 ほうれん草・人参 青葱・玉ねぎ りんご だし・醤油・みりん 醤油・みりん・だし だし 麦茶
20	火	麦入りごはん 白身魚の唐揚げ 春雨サラダ すまし汁 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦 片栗粉・油 春雨・油・マヨネーズ	タラ 牛乳・いりこ	生姜 赤パプリカ・胡瓜 小松菜・えのきだけ・人参 醤油・酒 塩 だし・醤油・塩 麦茶
23	金	五目チャーハン 春巻 白菜のさっぱり和え ワカメスープ フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・油・ごま油 油 砂糖	卵・ウインナー 牛乳・いりこ	人参・玉ねぎ・青葱 ミニ春巻 白菜・胡瓜・コーン 大根・ワカメ オレンジ 鶏がらスープ・塩 穀物酢・醤油・みりん 鶏がらスープ 麦茶
27	火	麦入りごはん チーズはんぺんフライ コーンサラダ スープ フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦 油 砂糖・オリーブ油 じゃが芋	チーズはんぺんフライ 牛乳・いりこ	コーン・胡瓜・人参・レモン果汁 キャベツ バナナ 穀物酢・塩・醤油 チキンコンソメ 麦茶
30	金	麦入りごはん 豚肉と厚揚げの味噌炒め ちくわのごま揚げ スープ 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦 油・砂糖・片栗粉 小麦粉・黒ごま・油	豚肉・厚揚げ・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・ 生姜 ワカメ・大根・青葱 醤油・酒・鶏がらスープ 鶏がらスープ 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508Kcal たんぱく質15.8g 脂質18.1g カルシウム178mg
-------	---