

# 2017年度 9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いません。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。

日付	曜日	献立	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	
4	月	チキンカレー しらすと大根のサラダ りんごかん 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・じゃが芋・油 砂糖	鶏肉 しらす干し 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・おろしにんにく・生姜 大根・ブロッコリー 寒天・りんごジュース	ケチャップ・ウスターソース・カレーフレーク 青じそドレッシング 麦茶
5	火	麦入りごはん サケの煮付け 白菜と小松菜の磯和え 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・押麦 砂糖	サケ 豆腐・合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	白菜・小松菜・人参・あおさのり ワカメ・青葱 オレンジ	醤油・酒・だし 醤油・みりん・だし だし 麦茶
8	金	麦入りごはん 野菜マーボー ナムル たまごスープ 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦 油・砂糖・片栗粉 白ごま・砂糖・調合ごま油	豆腐・豚ミンチ・大豆ミンチ 合わせ麦みそ 卵 牛乳・いりこ	玉ねぎ・かぼちゃ・干しいたけ・インゲン・茄子 切干大根・人参・ほうれん草 ワカメ・青葱	醤油・酒・鶏がらスープ 醤油・塩 鶏がらスープ 麦茶
★ 11	月	トウモロコシごはん 鶏の竜田揚げ キャベツの酢の物 味噌汁 ミニバウムクーヘン 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり 砂糖・片栗粉・油 砂糖 バームクーヘン	鶏肉 合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	コーン 生姜 キャベツ・人参・ワカメ しめじ・ほうれん草	塩・酒 醤油・酒 穀物酢・醤油 だし 麦茶
12	火	豚肉うどん ちくわの天ぷら フルーツ（バナナ） いりこ	うどん 小麦粉・油	豚肉 ちくわ いりこ	えのきだけ・人参・青葱・だし昆布 バナナ	だし・醤油・みりん・塩 塩 麦茶
15	金	ロールパン ハンバーグトマトソース ほうれん草サラダ スープ 牛乳・いりこ	ロールパン 油 セミセパイタリアン	ハンバーグ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・トマト ほうれん草・キャベツ・にんじん ワカメ・コーン	チキンコンソメ・ケチャップ・塩 チキンコンソメ 麦茶
19	火	麦入りごはん サバの甘辛煮 ブロッコリーのごま和え 味噌汁 フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦 砂糖 白ごま	サバ うす揚げ・合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	ブロッコリー・人参・もやし 小松菜 バナナ	だし・醤油・みりん・酒 醤油・みりん・だし だし 麦茶
22	金	麦入りごはん 牛肉と大根のごま醤油煮 ポテトサラダ 味噌汁 フルーツ（オレンジ） いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦 砂糖・白ごま じゃが芋・マヨネーズ	牛肉 合わせ麦みそ いりこ	大根・玉ねぎ・人参・グリーンピース 玉ねぎ・コーン ほうれん草・しめじ オレンジ	だし・醤油 塩 だし 麦茶
25	月	麦入りごはん ミンチカツ ころころお豆のサラダ スープ 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦 油	メンチカツ 水煮大豆・ちくわ 牛乳・いりこ	人参・胡瓜 大根・小松菜・玉ねぎ	青じそドレッシング チキンコンソメ 麦茶
26	火	醤油ラーメン 大学芋 フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ	ラーメン・油 さつま芋・油・砂糖・黒ごま	豚肉・かまぼこ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・ほうれん草 バナナ	醤油・鶏がらスープ・塩・醤油ラーメンスープ 麦茶
29	金	麦入りごはん 筑前煮 小松菜サラダ 味噌汁 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦 こんにゃく・油・砂糖 油・砂糖・春雨	鶏肉 うす揚げ・合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	ごぼう・れんこん・人参・干しいたけ 小松菜・コーン・キャベツ ワカメ	だし・醤油・酒・みりん 醤油・穀物酢 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 466kcal 脂質 14.7g	タンパク質 16.8g カルシウム 187mg
-------	---------------------------	----------------------------