



## 2018年 7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・ウィンナーは卵・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	献立名	主な材料と体内での働き			
			主に熱ゆかのもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他
2	月	七つちらし 野菜コロッケ 味噌汁 ももゼリー 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・砂糖  油  ももゼリー	野菜コロッケ うす揚げ・合わせ麦みそ  牛乳・いりこ	コーン・人参 干しいたけ・オクラ  小松菜 	穀物酢・塩 醤油・みりん・出し  出し  麦茶
3	火	そぼろ醤油ラーメン ほうれん草と キャベツの中華和え フルーツ（オレンジ） いりこ	ラーメン・油  ごま油	豚ミンチ・大豆ミンチ なると巻き  まくろフレーク  いりこ	玉ねぎ・しめじ・青葱・もやし  ほうれん草・キャベツ  オレンジ	醤油・鶏がらスープ 塩・醤油ラーメンスープ  醤油・みりん・鶏がらスープ  麦茶
10	火	麦入りごはん 白身魚フライ ちくわと 小松菜の和え物 味噌汁 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦 油	白身魚フライ ちくわ うす揚げ・合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	小松菜・人参 ワカメ	醤油・みりん・かつおだし  出し 麦茶
★	13 金	麦入りごはん ハンバーグ トマトソース マカロニサラダ スープ マフィン 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦 油 ツイストマカロニ・マヨネーズ  ミニマフィン	ハンバーグ   牛乳・いりこ	トマト キャベツ・いんげん・人参 ほうれん草・玉ねぎ・しめじ	チキンコンソメ・ケチャップ 塩 チキンコンソメ  麦茶

\*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500Kcal 脂質14.5g	タンパク質15.5g カルシウム188mg
-------	-------------------------	--------------------------

