



2018年 10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。

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き			
			主に熱や力のもとになるもの	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	火	麦入りごはん 鶏のトマトカレースープ煮 ブロッコリーサラダ 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦 じゃが芋・油・片栗粉 油・砂糖	鶏肉 まぐろフレーク 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 醤油・穀物酢 麦茶
5	金	麦入りごはん 照焼ハンバーグ キャベツのごま和え 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	ハンバーグ 牛乳・いりこ	キャベツ・小松菜 玉ねぎ・ワカメ・人参	チキンコンソメ・醤油・みりん・酒 醤油・だし チキンコンソメ 麦茶
12	金	チキンカレー 春雨サラダ オレンジかん 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり じゃが芋・油 はるさめ・油・マヨネーズ 砂糖	鶏肉 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・にんにく・しょうが 人参・コーン・ワカメ 寒天・オレンジジュース	ケチャップ・ウスターソース カレーフレーク 塩 麦茶
★	15月	あずきおこわ サンマの蒲焼風 大根の酢の物 味噌汁 パイ饅頭(かぼちゃ) 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・もち米 片栗粉・油・砂糖 砂糖 そうめん パイ饅頭かぼちゃあん	小豆 サンマ 合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	生姜 大根・人参 ほうれん草	醤油・みりん・酒・だし 酒・醤油・みりん 穀物酢・醤油 だし 麦茶
16	火	野菜たっぷり塩ラーメン 中華ポテト フルーツ(バナナ) いりこ	ラーメン・油 さつま芋・油・砂糖	豚肉・ちくわ いりこ	人参・玉ねぎ 青葱・キャベツ・もやし バナナ	醤油・鶏がらスープ 塩・塩ラーメンスープ 麦茶
19	金	麦入りごはん 牛肉コロッケ 高野豆腐とひじきの煮物 フルーツ(オレンジ) 豚汁 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦 コロッケ・油 油・砂糖 こんにゃく	高野豆腐 豚肉・合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	ひじき・いんげん オレンジ 大根・人参・ごぼう・青葱	だし・醤油・酒 だし 麦茶
22	月	麦入りごはん さばの野菜あんかけ 小松菜と白菜のおかか和え 味噌汁 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦 片栗粉・油・砂糖 さつま芋	さば かつお節 合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・ピーマン 小松菜・白菜 人参	鶏がらスープ・穀物酢 醤油・ケチャップ 醤油・みりん・だし だし 麦茶
23	火	きつねうどん ほうれん草と もやしの菜種和え フルーツ(バナナ) いりこ	うどん 調合ごま油	味噌揚げ 卵 いりこ	ワカメ・青葱・だし昆布 ほうれん草・もやし バナナ	だし・醤油・みりん・塩 醤油・みりん・だし 麦茶
26	金	麦入りごはん 豚肉と 厚揚げの味噌炒め キャベツと ブロッコリーの中華和え 中華スープ 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦 油・砂糖・片栗粉 調合ごま油	豚肉・厚揚げ・合わせ麦みそ テンメンジャン 牛乳・いりこ	人参・玉ねぎ・干しいたけ グリーンピース・しょうが ブロッコリー・キャベツ・コーン ワカメ・青葱	醤油・酒・鶏がらスープ 醤油・みりん・鶏がらスープ 鶏がらスープ 麦茶
29	月	鶏肉と野菜の オイスターソース丼 オニオンリング フルーツ(なし) 味噌汁 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり 油・片栗粉 油	鶏肉 オニオンリング ちくわ・合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・赤パプリカ キャベツ・まいだけ 梨 小松菜	オイスターソース・醤油・酒 塩 だし 麦茶
30	火	ロールパン 焼き栗コロッケ しらすとキャベツのソテー フルーツ(オレンジ) スープ 牛乳・いりこ	ロールパン 焼き栗コロッケ・油 油	しらす干し 牛乳・いりこ	キャベツ・人参・コーン オレンジ えのきだけ・玉ねぎ・ほうれん草	チキンコンソメ 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470Kcal 脂質14.5g	タンパク質15.2g カルシウム186mg
-------	-------------------------	--------------------------