



## 2018年 11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	金	麦入りごはん マーマレードチキン 小松菜とコーンの洋風煮浸し 味噌汁 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦 小麦粉・油・オレンジママーレード	鶏肉  豆腐・合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	しょうが 小松菜・コーン・人参 ワカメ	塩・醤油・みりん 醤油・チキンコンソメ だし 麦茶
6	火	高野豆腐のそぼろ丼 ウィンナーと大根のコンソメ煮 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・油・砂糖・片栗粉  さつまいも	高野豆腐・大豆ミンチ  ウィンナー 合わせ麦みそ  牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・グリーンピース  大根・赤パプリカ ほうれん草 オレンジ	醤油・酒・だし  醤油・チキンコンソメ だし  麦茶
9	金	焼豚チャーハン ちくわと大根の煮物 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・油・調合ごま油 砂糖	焼豚・卵 ちくわ  牛乳・いりこ	玉ねぎ 大根・人参・グリーンピース コーン・小松菜 りんご	鶏がらスープ・塩 だし・醤油・酒 鶏がらスープ  麦茶
12	月	麦入りごはん ハンバーグきのこソース 春雨サラダ 揚げポテト （年中 スイートポテト） 味噌汁 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦 油・砂糖・片栗粉 はるさめ・油 さつまいも・油	ハンバーグ   うす揚げ・合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	エリンギ・しめじ 人参・いんげん  キャベツ	醤油・みりん・酒 青じそドレッシング  塩 だし 麦茶
13	火	豚骨ラーメン 白菜とわかめの中華和え フルーツ（バナナ） いりこ	中華麺・油 調合ごま油	豚肉  いりこ	玉ねぎ・ほうれん草・もやし 白菜・ワカメ・コーン バナナ	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  麦茶
16	金	ポークカレー 切干大根サラダ ぶどうかん 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・じゃが芋・油 砂糖・調合ごま油 砂糖	豚肉 まぐろフレーク  牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・にんにく・しょうが 切干大根・赤パプリカ・いんげん 寒天・ぶどうジュース	ケチャップ・ウスターソース・カレーフレーク 醤油・穀物酢・みりん  麦茶
19	月	スパゲティミートソース しらすと野菜のサラダ フルーツ（オレンジ） スープ 牛乳・いりこ	スパゲティ・オリーブ油・砂糖  マヨネーズ	合ミンチ・大豆ミンチ しらす干し  牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・ドライパセリ  キャベツ・コーン オレンジ 小松菜・しめじ	赤ワイン風調味料・ケチャップ ウスターソース・醤油・塩  塩  チキンコンソメ 麦茶
20	火	麦入りごはん 豚肉と根菜の磯煮 ブロッコリーのツナ和え かき玉汁 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦 油・砂糖	豚肉 まぐろフレーク 卵 牛乳・いりこ	ごぼう・大根・人参・ひじき・いんげん ブロッコリー・もやし ワカメ・青葱	だし・醤油・みりん・酒 醤油・みりん・だし だし・醤油・塩 麦茶
★ 26	月	コーンピラフ 鶏のトマトカレースープ煮 おかかサラダ フィナンシェ 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・油 じゃが芋・油・片栗粉 砂糖 フィナンシェ	鶏肉 かつお節  牛乳・いりこ	玉ねぎ・コーン 玉ねぎ・人参・グリーンピース・トマト 小松菜・人参・大根	チキンコンソメ・塩 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・みりん  麦茶
27	火	麦入りごはん サバの旨煮 昆布と白菜の酢の物 すまし汁 フルーツ（バナナ） いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦 砂糖 砂糖	サバ  豆腐  いりこ	しょうが きざみ昆布・白菜・人参 ワカメ バナナ	塩・ウスターソース・醤油・酒 穀物酢・醤油 だし・醤油・塩 麦茶
30	金	ロールパン かぼちゃ挽肉フライ 卵と野菜のソテー スープ 牛乳・いりこ	ロールパン 油 油 じゃが芋	かぼちゃひき肉フライ 卵  牛乳・いりこ	ブロッコリー・キャベツ ほうれん草・しめじ	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がありますので、ご了承下さい。

平均栄養価	エネルギー467Kcal 脂質14.9g	たんぱく質15.9g カルシウム183mg
-------	-------------------------	--------------------------