



## 2019年 1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
11	金	カレーライス ころころサラダ ぶどうかん 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・じゃが芋・油 油・砂糖 砂糖	牛肉 大豆・チーズ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・生姜・にんにく きゅうり・コーン 寒天・ぶどうジュース	カレーフレーク ケチャップ・ウスターソース 醤油・穀物酢・塩 麦茶
15	火	ロールパン ハンバーグトマトソース マカロニサラダ スープ 牛乳・いりこ	ロールパン 油 ツイストマカロニ・マヨネーズ	ハンバーグ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・トマト いんげん・キャベツ・人参 大根・ほうれん草	チキンコンソメ・ケチャップ 塩 チキンコンソメ 麦茶
18	金	カレー風味の八宝丼 揚げポテト 中華スープ 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・油・片栗粉 さつまいも・油	豆腐・豚肉 牛乳・いりこ	グリーンピース 玉ねぎ・人参・にんにく ワカメ・コーン	鶏がらスープ・カレー粉 醤油・みりん・ケチャップ 塩 鶏がらスープ 麦茶
21	月	麦入りごはん 鶏肉と野菜のおかか炒め ちくわの磯辺揚げ 味噌汁 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦 油・砂糖 小麦粉・油	鶏肉・かつお節 ちくわ うす揚げ・合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・キャベツ ピーマン・まいだけ あおさのり 小松菜	醤油・みりん・酒 だし 麦茶
22	火	のっぺうどん ブロッコリーと白菜の塩昆布和え フルーツ（オレンジ） いりこ	うどん・こんにゃく・片栗粉	さつまいも揚げ いりこ	大根・人参・しめじ・青葱 ブロッコリー・白菜・塩昆布 オレンジ	だし・昆布つゆ・塩 麦茶
★ 25	金	洋風そぼろ寿司 切干大根のツナ和え かき玉汁 パウムクーヘン 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・砂糖・油	鶏ミンチ・ウインナー まぐろフレーク 卵 牛乳・いりこ	干しいたけ・人参・きゅうり・コーン 切干大根・小松菜 玉ねぎ・ワカメ	穀物酢・塩・醤油・みりん・だし 醤油・みりん・だし だし・醤油・塩 パウムクーヘン 麦茶
28	月	麦入りごはん 揚げ鶏のレモン醤油がらめ ひじき煮豆 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 片栗粉・油・砂糖 油・砂糖	鶏肉 大豆・うす揚げ 合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	レモン果汁 ひじき・人参 大根・ほうれん草 りんご	塩・穀物酢・醤油・みりん だし・醤油・酒 だし 麦茶
29	火	麦入りごはん アジの味噌煮 ブロッコリーのごま和え 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 白ごま・砂糖	アジ・合わせ麦みそ 豆腐 いりこ	生姜 ブロッコリー・人参 ワカメ バナナ	醤油・みりん・酒 醤油・だし だし・醤油・塩 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453Kcal 脂質13.5g	タンパク質15.9g カルシウム183mg
-------	-------------------------	--------------------------