



2019年 6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。
★の日はお楽しみメニュー

| 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 |
| 4 | 火 | 五目うどん 白身魚フライ フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ | うどん 油 | 豚肉 白身魚フライ 牛乳・いりこ | 白菜・えのきだけ・人参・青ねぎ オレンジ | 昆布つゆ・かつおだし・醤油・みりん・塩 麦茶 |
| 6 | 木 | 鶏肉と野菜のあんかけ丼 味噌汁 | 滋賀県産こしひかり・油・砂糖・片栗粉 | 鶏肉 うす揚げ・合わせ麦みそ | 玉ねぎ・キャベツ・人参・まいだけ・青ねぎ 小松菜 | かつおだし・醤油・みりん・酒 かつおだし |
| 7 | 金 | 麦入りごはん 豚肉のおかか炒め 高野豆腐の煮物 フルーツ（バナナ） 味噌汁 牛乳・いりこ | 滋賀県産こしひかり・押麦 油・砂糖 油・砂糖 |  豚肉・かつお節 高野豆腐 合わせ麦みそ 牛乳・いりこ | 玉ねぎ・人参・ピーマン いんげん バナナ ワカメ・もやし | 醤油・みりん・酒 かつおだし・醤油・酒 かつおだし 麦茶 |
| 10 | 月 | 麦入りごはん 照焼ハンバーグ ポテトサラダ 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 じゃが芋・マヨネーズ | ハンバーグ 牛乳・いりこ | いんげん・人参・玉ねぎ コーン・小松菜 | 醤油・みりん・酒 塩 チキンコンソメ 麦茶 |
| ★ 11 | 火 | シューシー（沖縄風おこわ） メンチカツ マロニーの甘酢和え 中華スープ 牛乳・いりこ 白桃ゼリー | 滋賀県産こしひかり・もち米・ごま油 油 マロニー・油・砂糖 白桃ゼリー | 豚肉 メンチカツ 豆腐 牛乳・いりこ | 人参・青ねぎ 人参・きゅうり 小松菜 |  醤油・みりん・酒・かつおだし 穀物酢・醤油 鶏がらスープ 麦茶 |
| 14 | 金 | 麦入りごはん マーメイドチキン コーンサラダ スープ フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ | 滋賀県産こしひかり・押麦 小麦粉・油・オレンジマレード 砂糖・オリーブ油 | 鶏肉 牛乳・いりこ | しょうが コーン・きゅうり・人参・レモン果汁 ほうれん草・大根 バナナ | 塩・醤油・みりん 穀物酢・塩・醤油 鶏がらスープ 麦茶 |
| 17 | 月 | 麦入りごはん （年中クッキング：おにぎり） 牛肉と厚揚げの煮物 揚げポテト 味噌汁 牛乳・いりこ | 滋賀県産こしひかり・押麦 砂糖 フライドポテト・油 | 牛肉・絹厚揚げ 合わせ麦みそ 牛乳・いりこ | 筍・人参・玉ねぎ ワカメ・白ねぎ | かつおだし・醤油・みりん・酒 塩 かつおだし 麦茶 |
| 18 | 火 | 醤油ラーメン ナムル フルーツ（オレンジ） いりこ | 中華麺・油・ごま油 白ごま・砂糖・ごま油 | 豚肉 いりこ | 玉ねぎ・しめじ・青ねぎ ほうれん草・もやし・人参 オレンジ | 塩・醤油ラーメンスープ 醤油・塩 麦茶 |
| 21 | 金 | チキンカレー 春雨サラダ ホワイトサワーかん 牛乳・いりこ | 滋賀県産こしひかり・じゃが芋・油 はるさめ・油 | 鶏肉 カルピス 牛乳・いりこ | 玉ねぎ・人参・にんにく・しょうが 人参・コーン・いんげん 寒天 | 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・塩 麦茶 |
| 25 | 火 | 麦入りごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め 小松菜のおかか和え すまし汁 牛乳・いりこ | 滋賀県産こしひかり・押麦 油・砂糖・片栗粉 |  豚肉・絹厚揚げ テンメンジャン・合わせ麦みそ かつお節 ちくわ 牛乳・いりこ | 人参・玉ねぎ・干しいたけ ピーマン・しょうが 小松菜・しめじ ワカメ | 醤油・酒・鶏がらスープ 醤油・みりん・かつおだし かつおだし・醤油・塩 麦茶 |
| 27 | 木 | 豚肉と野菜のオイスターソース丼 中華スープ | 滋賀県産こしひかり・油・片栗粉 | 豚肉 豆腐 | 玉ねぎ・人参・もやし・小松菜 白菜・青ねぎ | オイスターソース・醤油・酒 鶏がらスープ |
| 28 | 金 | 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 ほうれん草・大根 | 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 |

*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448Kcal たんぱく質15.7g 脂質13.1g カルシウム170mg |
|-------|---|