



## 2019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
1	月	麦入りごはん アジの煮付け 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 砂糖 	あじ ちくわ うす揚げ・合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	しょうが 小松菜・白菜・人参 ワカメ	醤油・酒・かつおだし 醤油・みりん・かつおだし かつおだし 麦茶
2	火	七夕ちらし 野菜コロッケ 味噌汁 お星さまゼリー 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・砂糖 野菜コロッケ・油 そうめん	合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	コーン・人参・干しいたけ・オクラ ほうれん草 	穀物酢・塩・かつおだし・醤油・みりん かつおだし お星さま三色ゼリー 麦茶
4	木	八宝丼 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・油・片栗粉	豚肉 牛乳・いりこ	白菜・玉ねぎ・人参・小松菜	鶏がらスープ・醤油・塩 麦茶
5	金	麦入りごはん 鶏肉の唐揚げ ミックスサラダ スープ 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦 小麦粉・片栗粉・油 油・砂糖 さつま芋	鶏肉 牛乳・いりこ	しょうが きゅうり・大根・人参・コーン キャベツ	醤油・酒 醤油・穀物酢 チキンコンソメ 麦茶
8	月	ポークカレー マカロニサラダ パインかん 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・じゃが芋・油 ツイストマカロニ・マヨネーズ 砂糖	豚肉 魚肉ソーセージ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・にんにく・しょうが いんげん・コーン 寒天・パインジュース	ケチャップ・ウスターソース カレーフレーク 塩 麦茶
9	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 調合ごま油 	豚ミンチ・大豆ミンチ まぐろフレーク いりこ	玉ねぎ・しめじ・青ねぎ もやし・人参 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
★ 12	金	ロールパン ハンバーグトマトソース ブロッコリーサラダ スープ レモンケーキ 牛乳・いりこ	ロールパン 油 オリーブ油・砂糖 レモンケーキ	ハンバーグ 牛乳・いりこ	トマト ブロッコリー・人参・コーン・キャベツ ワカメ・玉ねぎ	チキンコンソメ・ケチャップ 穀物酢・醤油 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464Kcal    タンパク質15.5g  
脂質13.8g            カルシウム185mg