



2019年7月 (認)いるか幼稚園メニュー 午後おやつメニュー

<アレルギー表示 ●卵 ▲乳 ☆えび ◎かに ②いか ③さば ◆ナッツ ▽魚介類食品 ◇その他魚介類 ▼青魚 > ※そば・落花生の入った食材は使用していません。

日付	曜日	献立名	代替持参	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	ぶどうゼリー		砂糖 		寒天・ぶどうジュース	ゼラチン	
2	火	黒糖蒸しケーキ		小麦粉・黒砂糖			ベーキングパウダー	
3	水	フレンチトースト		▲食パン・砂糖・▲バター	●卵・▲牛乳			
4	木	大学じゃが		じゃが芋・油・砂糖・黒ごま				
5	金	梅わかめおにぎり		滋賀県産こしひかり 		わかめごはんの素・しそ練り梅		
8	月	豆腐ドーナツ		▲ホットケーキミックス・油・砂糖	豆腐・きな粉		塩	
9	火	チヂミ		小麦粉・片栗粉・油・ごま油	●卵・豚肉	ニラ・玉ねぎ 	塩・醤油	
10	水	わらびもち		わらび粉・砂糖	きな粉		塩	
11	木	炒めビーフン		ビーフン・油	●/▲ハム	玉ねぎ・人参・しめじ	鶏がらスープ	
12	金	ごまちんすこう		小麦粉・白ごま・油・砂糖			塩	
16	火	パインパンケーキ		小麦粉・砂糖・油		おろしパイン	ベーキングパウダー	
17	水	ピーチゼリー		砂糖		黄桃(缶詰)	ゼラチン	
18	木	とうもろこし蒸しパン		小麦粉・砂糖	▲牛乳	コーン	ベーキングパウダー	
19	金	エビピラフ&ふりかけおにぎり		☆/◎/●/▲えびピラフ・滋賀県産こしひかり	かつおふりかけ			
22	月	ジャムサンド		▲食パン・いちごジャム				
23	火	バナナドック		小麦粉・砂糖・油	▲牛乳	バナナ	ベーキングパウダー	
24	水	みたらしだんご		白玉粉・上新粉・砂糖・片栗粉	豆腐		醤油	
25	木	ポテトフライあおさ味		フライドポテト・油		あおさのり	塩	
26	金	野菜ピザトースト		▲食パン	▲チーズ	オクラ・人参・玉ねぎ	ケチャップ	
29	月	マスカットゼリー					ゼリーの素(マスカット)	
30	火	きなこ蒸しパン		小麦粉・砂糖	きな粉・豆乳		ベーキングパウダー	
31	水	じゃがもちバター醤油		じゃが芋・片栗粉・油・▲バター			塩・醤油	
				栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
				平均栄養価	123kcal	2.2g	3.2g	27mg