



# 2014年12月度 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。

日曜日	献立名	材 料			その他
		赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄◇ カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
1月	高野豆腐のそぼろ丼 ちくわの磯辺揚げ 味噌汁 フルーツ 牛乳・いりこ	豚ミンチ,高野豆腐 ちくわ 味噌 牛乳,いりこ	玉ねぎ,人参,干しいたけ,土生薑,グリーンピース あおさ粉 ほうれん草,人参 りんご	滋賀県産こしひかり,油,砂糖,片栗粉 小麦粉,油 そうめん	酒,醤油,だし[無添加] だし[無添加]
2月	麦ご飯 サバの塩焼 ハンバーグ かき玉汁 牛乳・いりこ	サバ ロースハム 卵 牛乳,いりこ	胡瓜,人参,インゲン 大根,わかめ,人参,えのきわかめ	滋賀県産こしひかり,押麦 油 春雨,砂糖,ごま油	塩 穀物酢,醤油 だし[無添加],醤油,みりん,塩
★	キヤロットピラフ 鶏肉のカレー,マリーチーポソース おたのしみポチト ツナとキャベツのごまドレッシング スーゾ クリスマスデザート 牛乳・いりこ	ベーコン 鶏肉 ツナ,ブロッコリー 牛乳,いりこ	玉ねぎ,人参,人参ピューレ,グリーンピース にんにく キャベツ,コーン,インゲン,ピーマン,トマト,ピーマン 太もも,やし,かぼちや,チンゲンサイ	滋賀県産こしひかり,油 小麦粉,片栗粉,油,砂糖 おたのしみポチト,油 香りごまドレッシング クリスマスゼリー	コンソメ,塩 ウインディネガー,塩,カレー粉,醤油 グレイヨシ[無添加],塩
8月	五目あんかけラーメン ナムル フルーツ 牛乳・いりこ	豚肉,かまぼこ 牛肉 牛乳,いりこ	白菜,玉ねぎ,コーン,干しいたけ,青ねぎ 胡瓜,人参,干切大根,にんにく みかん	中華麺,油,片栗粉 白ごま,砂糖,ごま油	醤油,中華だし,塩 醤油,ラーメンスープの素 醤油,塩
9月	カレーライス フレンチサラダ りんごかん 牛乳・いりこ	牛肉 牛乳,いりこ	玉ねぎ,人参 キャベツ,コーン,ブロッコリー 寒天,100%アツアルジューズ	滋賀県産こしひかり,じゃが芋,油 砂糖,フレンチドレッシング 砂糖	カレールー
12月	麦ご飯 豚肉と野菜のゴマ醤油煮 小松菜ともやしの菜種和え 味噌汁 フルーツ 牛乳・いりこ	豚肉,厚揚げ 卵 味噌 牛乳,いりこ	大根,人参,枝豆 小松菜,太もも,やし 玉ねぎ,かぼちや,わかめ バナナ	滋賀県産こしひかり,押麦 コンニャク,油,砂糖,すりごま ごま油 麩	醤油,和風だし 醤油,みりん,和風だし だし[無添加]
15月	ロールパン クリームシチュー マカロニと野菜のサラダ フルーツ 牛乳・いりこ	鶏肉,牛乳 白かまぼこ きな粉 鶏肉の二色巻(インゲン,人参) うす揚げ 黒豆 いりこ	人参,玉ねぎ,グリーンピース キャベツ,胡瓜,コーン オレシンジ	丸ロールパン じゃが芋,油 マカロニ	クリームシチューの素 マヨネーズ,塩
16月	お雑煮 あべかわ餅 鶏肉の二色巻き 炒めなます きんとん 黒豆 ごまめ	白かまぼこ きな粉 鶏肉の二色巻(インゲン,人参) うす揚げ 黒豆 いりこ	白菜,玉ねぎ,人参,みつば,ゆず 大根,人参,れんこん	もち,里芋 もち,砂糖 油,砂糖 さつまいも,砂糖 砂糖	だし[無添加],醤油,みりん,塩 塩 醤油,酒,だし[無添加],穀物酢,塩 みりん,醤油

★の日はお楽しみメニュー

※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、ご了承ください。

栄養素	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム
平均栄養面	505 kcal	16.8 g	15.8 g	182 mg

