



2018年 4月・5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
4/27	金	カレーライス 春雨サラダ ぶどうかん 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり じゃが芋・油 はるさめ・油 砂糖	牛肉 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参 おろし生姜・おろしにんにく コーン・いんげん 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 青じそドレッシング 麦茶
5/1	火	麦入りごはん 牛肉コロッケ キャベツの塩昆布ナムル スープ 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦 コロッケ・油 白ごま・調合ごま油	 牛乳・いりこ	いんげん・人参・キャベツ・塩昆布 小松菜・大根	チキンコンソメ 麦茶
7	月	和風あんかけ丼 ほうれん草のごま和え 味噌汁 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり 油・砂糖・片栗粉 白ごま	牛肉 うす揚げ・合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・キャベツ ほうれん草 ワカメ	だし・醤油・みりん・酒 醤油・みりん・だし だし 麦茶
8	火	麦入りごはん 豆腐チャンプルー ミックスサラダ 味噌汁 フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦 油・砂糖・調合ごま油 油・砂糖	豚肉・豆腐・卵 ちくわ 合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・もやし・干しいたけ・生姜 きゅうり・大根 白菜・しめじ オレンジ	醤油・鶏がらスープ・酒・塩 醤油・穀物酢 だし 麦茶
11	金	麦入りごはん ミートボールの トマトカレースープ煮 しらすとキャベツのサラダ スープ 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦 油・片栗粉 マヨネーズ 	チキンボール しらす干し・チーズ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・トマト キャベツ・きゅうり コーン・小松菜	チキンコンソメ カレーフレーク・醤油・みりん・酒 塩 チキンコンソメ 麦茶
14	月	筍ごはん 白身魚の磯辺揚げ 小松菜と かまぼこのゆかり和え すまし汁 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり 小麦粉・油	うす揚げ たら かまぼこ 牛乳・いりこ	筍・人参 あおさのり 小松菜・大根・ゆかり ワカメ・玉ねぎ・青葱	醤油・みりん・酒・だし 塩 醤油・みりん・だし だし・醤油・塩 麦茶
15	火	鶏塩ラーメン コーンサラダ フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ	ラーメン	鶏肉 牛乳・いりこ	人参・白菜・玉ねぎ コーン・きゅうり・フロッコリー バナナ	塩ラーメンスープ 青じそドレッシング・塩 麦茶
★ 18	金	ツナピラフ 鶏肉のから揚げ チーズサラダ スープ ミニフィナンシェ 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・油 片栗粉・油 マヨネーズ フィナンシェ	まぐろフレーク 鶏肉 チーズ 豆腐 牛乳・いりこ	人参・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・赤パプリカ 青葱	チキンコンソメ・塩 鶏がらスープ チキンコンソメ 麦茶
21	月	麦入りごはん サバの煮付け 白菜と胡瓜のおかか和え 味噌汁 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦 砂糖	サバ かつお節 うす揚げ・合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	おろし生姜 白菜・きゅうり 玉ねぎ・しめじ	醤油・酒・だし 醤油・みりん・だし だし 麦茶
22	火	ロールパン 照焼ハンバーグ ウインナーと野菜のソテー スープ フルーツ（バナナ） 牛乳・いりこ	ロールパン 油・砂糖・片栗粉 じゃが芋・油	ハンバーグ ウインナー 牛乳・いりこ	 玉ねぎ・人参 コーン・小松菜 バナナ	チキンコンソメ・醤油・みりん・酒 チキンコンソメ チキンコンソメ 麦茶
25	金	麦入りごはん 豚肉と野菜の五目炒め ちくわの照り煮 わかめスープ 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦 油・砂糖 油・砂糖	豚肉 ちくわ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ ワカメ・青ねぎ	醤油・みりん・酒 醤油・みりん 鶏がらスープ 麦茶
28	月	麦入りごはん ミンチカツ 切干大根サラダ スープ フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦 油 砂糖・調合ごま油	メンチカツ まぐろフレーク 卵 牛乳・いりこ	切干大根・いんげん・人参 玉ねぎ・青葱 オレンジ	醤油・穀物酢・みりん チキンコンソメ 麦茶
29	火	きつねうどん ほうれん草のそぼろ炒め フルーツ（バナナ） いりこ	うどん 油・砂糖 	味付け揚げ・かまぼこ 合ミンチ いりこ	青葱・だし昆布 ほうれん草・もやし バナナ	だし・醤油・みりん・塩 醤油・みりん・酒・だし 麦茶

*材料の都合により、献立が一部変更になる場合がありますので、ご了承下さい。

平均栄養価	エネルギー466Kcal 脂質15.7g	タンパク質16.0g カルシウム195mg
-------	-------------------------	--------------------------