



2018年 6月 いるか幼稚園メニュー

※そば・落花生のに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。

| 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 | 金 | 麦入りごはん 肉団子の照り煮 小松菜のじゃこ和え 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・片栗粉 | チキンボール しらす干し 豆腐・合わせ麦みそ 牛乳・いりこ | 生姜 小松菜・人参 青葱 オレンジ | だし・醤油・みりん 醤油・みりん・だし だし 麦茶 |
| 4 | 月 | 麦入りごはん 牛肉と厚揚げの煮物 ちくわの磯辺揚げ 味噌汁 牛乳・いりこ | 滋賀県産こしひかり・押麦 砂糖 小麦粉・油 | 牛肉・絹厚揚げ ちくわ うす揚げ・合わせ麦みそ 牛乳・いりこ | 筍・人参・玉ねぎ あおさのり 大根 | かつおだし・醤油・みりん・酒 だし 麦茶 |
| 5 | 火 | 醤油ラーメン ナムル フルーツ（バナナ） いりこ | ラーメン・油・ごま油 白ごま・砂糖・ごま油 | 豚肉 いりこ | 玉ねぎ・しめじ・青葱 ほうれん草・もやし・人参 バナナ | 塩・醤油ラーメンスープ 醤油・塩 麦茶 |
| ★ 8 | 金 | シューシー（沖縄風おこわ） 鶏肉のから揚げ マカロニサラダ 汁ピーマン 牛乳・いりこ みかんゼリー | 滋賀県産こしひかり・もち米・ごま油 片栗粉・油 ツイストマカロニ・マヨネーズ ピーマン 果肉入りみかんゼリー | 豚肉 鶏肉  牛乳・いりこ | 人参・青葱 しょうが コーン・グリーンピース ワカメ | 醤油・みりん・酒・だし 醤油・酒 塩 鶏がらスープ 麦茶 |
| 12 | 火 | 麦入りごはん サバの味噌煮 キャベツの塩昆布和え すまし汁 牛乳・いりこ | 滋賀県産こしひかり・押麦 砂糖 | サバ・赤味噌 牛乳・いりこ | しょうが キャベツ・人参・塩昆布 小松菜・大根 | 醤油・みりん・酒 だし・醤油・塩 麦茶 |
| 15 | 金 | ボークカレー ツナと胡瓜のサラダ 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 マヨネーズ | 豚肉 まぐろフレーク カルピス 牛乳・いりこ | 玉ねぎ・人参 にんにく・しょうが きゅうり・コーン 寒天 | ケチャップ・ウスターソース カレーフレーク 麦茶 |
| 18 | 月 | ロールパン 野菜コロッケ 卵と野菜のソテー スープ 牛乳・いりこ | ロールパン 野菜コロッケ・油 油 | 卵 牛乳・いりこ | 小松菜・玉ねぎ・人参 ワカメ・しめじ | チキンコンソメ チキンコンソメ 麦茶 |
| 19 | 火 | 麦入りごはん （年中クッキング おにぎり） 豚肉のケチャップ炒め コーンサラダ 味噌汁 牛乳・いりこ | 滋賀県産こしひかり・押麦 油・砂糖 砂糖・オリーブ油 | 豚肉 うす揚げ・合わせ麦みそ 牛乳・いりこ | 玉ねぎ・ピーマン・もやし コーン・きゅうり 人参・レモン果汁 ほうれん草 | ケチャップ・醤油・みりん・酒 穀物酢・塩・醤油 だし 麦茶 |
| 22 | 金 | 五目チャーハン 春巻 白菜のさっぱり和え 中華スープ 牛乳・いりこ フルーツ（オレンジ） | 滋賀県産こしひかり・油・ごま油 油 砂糖 | 卵・ウインナー 豆腐 牛乳・いりこ | 玉ねぎ・青葱 ミニ春巻 白菜・いんげん・人参 小松菜 オレンジ | 鶏がらスープ・塩 穀物酢・醤油・みりん 鶏がらスープ 麦茶 |
| 25 | 月 | 麦入りごはん あじの唐揚げ キャベツとオクラの中華和え ワカメスープ 牛乳・いりこ | 滋賀県産こしひかり・押麦 片栗粉・油 ごま油 | アジ 牛乳・いりこ | 生姜 キャベツ・オクラ ワカメ・しめじ | 醤油・酒 醤油・みりん・鶏がらスープ 鶏がらスープ 麦茶 |
| 26 | 火 | 麦入りごはん 厚揚げと 豚肉のみそ炒め 春雨サラダ すまし汁 牛乳・いりこ フルーツ（バナナ） | 滋賀県産こしひかり・押麦 油・砂糖・片栗粉 はるさめ・油 | 豚肉・絹厚揚げ テンメンジャン・合わせ麦みそ 牛乳・いりこ | 人参・玉ねぎ・干しいたけ ピーマン・しょうが きゅうり・人参・コーン えのきだけ・ほうれん草 バナナ | 醤油・酒・鶏がらスープ 刀削り麵・青じそ だし・醤油・塩 麦茶 |
| 29 | 金 | 鶏中華丼 小松菜とちくわのおかか和え 中華スープ 牛乳・いりこ フルーツ（オレンジ） | 滋賀県産こしひかり・油・片栗粉 | 鶏肉 ちくわ・かつお節 豆腐 牛乳・いりこ | 白菜・玉ねぎ・人参・いんげん 小松菜 ワカメ オレンジ | 鶏がらスープ・醤油・塩 醤油・みりん・だし 鶏がらスープ 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493Kcal たんぱく質16.1g 脂質17.1g カルシウム185mg |
|-------|---|