



2019年 2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	福豆ごはん 白身魚フライ ほうれん草とキャベツのごま和え 味噌汁 カルテツいわしおかき 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり 油 ごま	大豆 白身魚フライ 合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	ほうれん草・キャベツ・人参 ワカメ・玉ねぎ	醤油・みりん・酒・かつおだし 醤油・みりん・かつおだし 青葱・だし おかき 麦茶
4	月	麦入りごはん 照焼ハンバーグ 大根のさっぱりサラダ スープ 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦 油・砂糖・片栗粉 じゃが芋	ハンバーグ かつお節 牛乳・いりこ	大根・いんげん・コーン 小松菜・人参	チキンコンソメ・醤油・みりん・酒 青じそドレッシング チキンコンソメ 麦茶
5	火	チャンボン 中華ポテト フルーツ(りんご) いりこ	中華麺・油 さつまいも・油・砂糖	豚肉 いりこ	玉ねぎ・人参・キャベツ・青ねぎ りんご	塩・鶏がらスープ・豚骨ラーメンスープ 醤油 麦茶
★ 8	金	麦入りごはん ハートのミートコロッケ 野菜マカロニサラダ スープ ココアワッフル 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦 ハートのミートコロッケ・油 ツイストマカロニ・マヨネーズ	卵  牛乳・いりこ	人参・コーン・ほうれん草 玉ねぎ・ワカメ	塩 チキンコンソメ ココアワッフル 麦茶
15	金	高野豆腐のそぼろ丼 ブロッコリーのしらす和え 味噌汁 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦・油・砂糖・片栗粉 さつまいも	高野豆腐・大豆ミンチ しらす干し 合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・グリーンピース ブロッコリー・コーン ほうれん草・玉ねぎ	醤油・酒・だし 醤油・みりん・かつおだし だし 麦茶
18	月	ロールパン キャベツメンチカツ 春雨サラダ スープ 牛乳・いりこ	ロールパン キャベツメンチカツ・油 はるさめ・油・砂糖・ごま油	 牛乳・いりこ	いんげん・黄パプリカ・人参 小松菜・玉ねぎ・しめじ	醤油・穀物酢・みりん チキンコンソメ 麦茶
19	火	麦入りごはん 豚じゃが ちくわの照り煮 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 じゃが芋・油・砂糖 油・砂糖	豚肉 ちくわ うす揚げ・合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・グリーンピース ワカメ・もやし オレンジ	だし・醤油・みりん・酒 醤油・みりん だし 麦茶
22	金	麦入りごはん 冬野菜マーボー 小松菜のおかか和え 中華スープ フルーツ(バナナ) 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦 油・砂糖・片栗粉 はるさめ・ごま	豆腐・豚ミンチ・大豆ミンチ・赤味噌 かつお節 牛乳・いりこ	しょうが・にんにく・大根 人参・干しいたけ・いんげん 小松菜・白菜 コーン・ほうれん草 バナナ	醤油・酒・鶏がらスープ 醤油・みりん・かつおだし 鶏がらスープ 麦茶
25	月	麦入りごはん 鶏肉のカレー風味揚 ひじき煮 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 小麦粉・油 油・砂糖 さつまいも 	鶏肉 うす揚げ 合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	ひじき・人参 青ねぎ・白菜 オレンジ	塩・デミグラスソース・カレー粉 ケチャップ・チキンコンソメ かつおだし・醤油・酒 だし 麦茶
26	火	麦入りごはん チキンボールの甘酢炒め (年中クッキング チキンボールの甘酢炒め→餃子) ナムル 中華スープ 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦 油・砂糖・片栗粉 ごま・砂糖・ごま油	チキンボール 牛乳・いりこ	切干大根・人参・小松菜・もやし 玉ねぎ・ワカメ・コーン	穀物酢・醤油 ケチャップ・鶏がらスープ 醤油・塩 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がありますので、ご了承下さい。

平均栄養価	エネルギー468Kcal 脂質14.1g	タンパク質16.2g カルシウム202mg
-------	-------------------------	--------------------------