



2019年 4・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。

★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
4/26	金	カレー風味のあんかけ丼 粉ふき芋あおさ味 中華スープ 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・油・片栗粉 じゃが芋 はるさめ・白ごま	豆腐・豚肉 牛乳・いりこ	ほうれん草・玉ねぎ・人参・にんにく あおさのり コーン・ほうれん草	鶏がらスープ・カレー粉 醤油・みりん・ケチャップ 塩 鶏がらスープ 麦茶
5/7	火	カレーライス 春雨サラダ ぶどうゼリー 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・じゃが芋・油 春雨・ごま油・砂糖 ぶどうゼリー	牛肉 さつまいも揚げ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく ほうれん草・コーン	カレーフレーク・ケチャップ・ウスターソース 穀物酢・醤油 麦茶
9	木	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦・油・砂糖・片栗粉	高野豆腐・大豆ミンチ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・しめじ・ほうれん草	醤油・酒・かつおだし 麦茶
10	金	野菜たっぷり塩ラーメン オニオンリングフライ フルーツ（バナナ） いりこ	中華麺・油 油	豚肉・ちくわ いりこ	人参・玉ねぎ・青ねぎ・白菜・もやし オニオンリング バナナ	醤油・鶏がらスープ・塩・塩ラーメンスープ 麦茶
13	月	ロールパン 煮込みハンバーグ ブロッコリーとキャベツのしらす和え スープ 牛乳・いりこ	ロールパン 油	ハンバーグ しらす干し 牛乳・いりこ	玉ねぎ ブロッコリー・キャベツ ワカメ・コーン	チキンコンソメ・ケチャップ ウスターソース・酒・塩 醤油・みりん・かつおだし チキンコンソメ 麦茶
14	火	麦入りごはん 白身魚の旨煮 切干大根サラダ 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 小麦粉・砂糖 砂糖・ごま油	ホキ ハム うす揚げ・合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	しょうが 切干大根・きゅうり・人参 ほうれん草・玉ねぎ オレンジ	ウスターソース・醤油・酒 醤油・穀物酢・みりん かつおだし 麦茶
★	17 金	ツナピラフ フライドチキン チーズサラダ スープ 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 牛乳・いりこ	人参・玉ねぎ いんげん・コーン・キャベツ ほうれん草・もやし	チキンコンソメ・塩 鶏がらスープ チキンコンソメ 麦茶
20	月	麦入りごはん サバの竜田揚げ おなかサラダ 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 砂糖・片栗粉・油 砂糖	サバ かつお節 うす揚げ・合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	しょうが 小松菜・大根・人参 ワカメ オレンジ	醤油・酒 醤油・穀物酢・みりん かつおだし 麦茶
21	火	麦入りごはん 豚肉と筍の甘辛炒め 高野豆腐の煮物 味噌汁 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 油・砂糖	豚肉 高野豆腐 ちくわ・合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	筍・玉ねぎ・人参・ しめじ・もやし・ニラ・青ねぎ いんげん ほうれん草 バナナ	醤油・みりん・酒 かつおだし・醤油・酒 かつおだし 麦茶
23	木	牛肉と野菜のオイスターソース丼 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・油・片栗粉	牛肉 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・もやし・小松菜	オイスターソース・醤油・酒 麦茶
24	金	麦入りごはん 豚肉と野菜の五目炒め ちくわの照り焼 味噌汁 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 もめん豆腐・合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ ワカメ	醤油・みりん・酒 醤油・みりん かつおだし 麦茶
27	月	麦入りごはん ミンチカツ キャベツののりマヨサラダ スープ 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦 油 マヨネーズ	メンチカツ 牛乳・いりこ	いんげん・キャベツ・コーン・あおさのり 小松菜・大根・人参	塩 チキンコンソメ 麦茶
28	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・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・しょうが 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 かつおだし 麦茶
30	木	鶏中華丼 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・油・片栗粉	鶏肉 牛乳・いりこ	白菜・玉ねぎ・人参・いんげん	鶏がらスープ・醤油・塩 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455Kcal 脂質14.3g	たんぱく質15.8g カルシウム189mg
-------	-------------------------	--------------------------