



2019年 6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	火	五目うどん 白身魚フライ フルーツ（オレンジ） 牛乳・いりこ	うどん 油	豚肉 白身魚フライ 牛乳・いりこ	白菜・えのきだけ・人参・青ねぎ オレンジ	昆布つゆ・かつおだし・醤油・みりん・塩 麦茶
6	木	鶏肉と野菜のあんかけ丼 味噌汁	滋賀県産こしひかり・油・砂糖・片栗粉	鶏肉 うす揚げ・合わせ麦みそ	玉ねぎ・キャベツ・人参・まいだけ・青ねぎ 小松菜	かつおだし・醤油・みりん・酒 かつおだし
7	金	麦入りごはん 豚肉のおかか炒め 高野豆腐の煮物 フルーツ（バナナ） 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・かつお節 高野豆腐 合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・ピーマン いんげん バナナ ワカメ・もやし	醤油・みりん・酒 かつおだし・醤油・酒 かつおだし 麦茶
10	月	麦入りごはん 照焼ハンバーグ ポテトサラダ 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・マヨネーズ	ハンバーグ 牛乳・いりこ	いんげん・人参・玉ねぎ コーン・小松菜	醤油・みりん・酒 塩 チキンコンソメ 麦茶
★ 11	火	シューシー（沖縄風おこわ） メンチカツ マロニーの甘酢和え 中華スープ 牛乳・いりこ 白桃ゼリー	滋賀県産こしひかり・もち米・ごま油 油 マロニー・油・砂糖 白桃ゼリー	豚肉 メンチカツ 豆腐 牛乳・いりこ	人参・青ねぎ 人参・きゅうり 小松菜	 醤油・みりん・酒・かつおだし 穀物酢・醤油 鶏がらスープ 麦茶
14	金	麦入りごはん マーマレードチキン コーンサラダ 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 小麦粉・油・オレンジママーレード 砂糖・オリーブ油	鶏肉 牛乳・いりこ	しょうが コーン・きゅうり・人参・レモン果汁 ほうれん草・大根 バナナ	塩・醤油・みりん 穀物酢・塩・醤油 鶏がらスープ 麦茶
17	月	麦入りごはん （年中クッキング：おにぎり） 牛肉と厚揚げの煮物 揚げポテト 味噌汁 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦 砂糖 フライドポテト・油	牛肉・絹厚揚げ 合わせ麦みそ 牛乳・いりこ	筍・人参・玉ねぎ ワカメ・白ねぎ	かつおだし・醤油・みりん・酒 塩 かつおだし 麦茶
18	火	醤油ラーメン ナムル フルーツ（オレンジ） いりこ	中華麺・油・ごま油 白ごま・砂糖・ごま油	豚肉 いりこ	玉ねぎ・しめじ・青ねぎ ほうれん草・もやし・人参 オレンジ	塩・醤油ラーメンスープ 醤油・塩 麦茶
21	金	チキンカレー 春雨サラダ 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 はるさめ・油	鶏肉 カルピス 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・にんにく・しょうが 人参・コーン・いんげん 寒天	ケチャップ・ウスターソース・カレーフレーク 青じそドレッシング・塩 麦茶
25	火	麦入りごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め 小松菜のおかか和え すまし汁 牛乳・いりこ	滋賀県産こしひかり・押麦 油・砂糖・片栗粉	 豚肉・絹厚揚げ テンメンジャン・合わせ麦みそ かつお節 ちくわ 牛乳・いりこ	人参・玉ねぎ・干しいたけ ピーマン・しょうが 小松菜・しめじ ワカメ	醤油・酒・鶏がらスープ 醤油・みりん・かつおだし かつおだし・醤油・塩 麦茶
27	木	豚肉と野菜のオイスターソース丼 中華スープ	滋賀県産こしひかり・油・片栗粉	豚肉 豆腐	玉ねぎ・人参・もやし・小松菜 白菜・青ねぎ	オイスターソース・醤油・酒 鶏がらスープ
28	金	スパゲティミートソース しらすと野菜のサラダ フルーツ（オレンジ） スープ 牛乳・いりこ	スパゲティ・オリーブ油・砂糖 マヨネーズ	合ミンチ・大豆ミンチ しらす干し 牛乳・いりこ	玉ねぎ・人参・ドライパセリ キャベツ・コーン オレンジ ほうれん草・大根	赤ワイン風調味料・ケチャップ ウスターソース・醤油・塩 塩 チキンコンソメ 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448Kcal たんぱく質15.7g 脂質13.1g カルシウム170mg
-------	---