



# 2019年 10月 (認)いるか幼稚園メニュー (預かり)



<アレルギー表示 ●卵 ▲乳 ★えび ◎かに ◎いか ◎さば ◆ナッツ ▼魚介類食品 ◇その他魚介類 ▼青魚>

| 日付 | 曜日 | 献立名                                                                | 材 料                                      |                                              |                                                                                                |     |
|----|----|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|    |    |                                                                    | 黄◇ カや体温となるもの<br>穀類・油脂類・砂糖類・いも類           | 赤◇ 血や肉になるもの<br>魚類・肉類・豆類・乳類・卵類                | 緑◇ からだの調子を整えるもの<br>野菜類・藻類・くだもの類                                                                | その他 |
| 1  | 火  | 麦入りごはん<br>ミートボールのトマトカレースープ煮<br>マカロニサラダ<br>牛乳・いりこ                   | 滋賀県産こしひかり・押麦<br>油・片栗粉<br>ツイストマカロニ・●マヨネーズ | チキンボール<br>▲牛乳・▼いりこ                           | 玉ねぎ・人参・コーン・グリーンピース・トマト<br>キャベツ・ほうれん草<br>チキンコンソメ・カレーフレーク・醤油・みりん・酒<br>塩<br>麦茶                    |     |
| 2  | 水  | 麦入りごはん<br>白身魚の甘辛煮<br>ソーセージと野菜のソテー<br>味噌汁<br>牛乳・いりこ                 | 滋賀県産こしひかり・押麦<br>片栗粉・砂糖<br>油              | ◇ホキ<br>◎マフィッシュソーセージ<br>豆腐・合わせ麦みそ<br>▲牛乳・▼いりこ | 生姜<br>人参・もやし・いんげん<br>小松菜<br>かつおだし・醤油・みりん・酒<br>チキンコンソメ<br>かつおだし<br>麦茶                           |     |
| 4  | 金  | 鶏中華丼<br>牛乳・いりこ                                                     | 滋賀県産こしひかり・油・片栗粉                          | 鶏肉<br>▲牛乳・▼いりこ                               | 白菜・玉ねぎ・人参・いんげん<br>鶏がらスープ・醤油・塩                                                                  |     |
| 7  | 月  | 麦入りごはん<br>鶏肉の生姜焼<br>ツナと野菜のソテー<br>味噌汁<br>牛乳・いりこ                     | 滋賀県産こしひかり・押麦<br>油・砂糖<br>油                | 鶏肉<br>▽まぐろフレーク<br>うす揚げ・合わせ麦みそ<br>▲牛乳・▼いりこ    | 生姜<br>人参・ピーマン・キャベツ<br>玉ねぎ・ほうれん草<br>醤油・みりん<br>鶏がらスープ<br>かつおだし<br>麦茶                             |     |
| 8  | 火  | 麦入りごはん<br>まぐろフライ<br>大根サラダ<br>フルーツ (オレンジ)<br>スープ<br>牛乳・いりこ          | 滋賀県産こしひかり・押麦<br>油<br>油・砂糖                | ▼マグロカツ<br>▲牛乳・▼いりこ                           | 大根・いんげん・コーン・人参<br>オレンジ<br>小松菜・玉ねぎ<br>醤油・穀物酢<br>チキンコンソメ<br>麦茶                                   |     |
| 9  | 水  | 麦入りごはん<br>炒り豆腐<br>ブロッコリーともやしのおかか和え<br>スープ<br>フルーツ (オレンジ)<br>牛乳・いりこ | 滋賀県産こしひかり・押麦<br>油・砂糖・ごま油<br>じゃが芋         | 豆腐・豚肉・●卵<br>▽かつお節<br>▲牛乳・▼いりこ                | 玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ・生姜<br>ブロッコリー・もやし<br>ほうれん草<br>オレンジ<br>醤油・みりん・酒<br>醤油・みりん・かつおだし<br>チキンコンソメ<br>麦茶 |     |
| 10 | 木  | 麦入りごはん<br>牛肉の五目炒め<br>さつま芋の旨煮<br>味噌汁<br>牛乳・いりこ                      | 滋賀県産こしひかり・押麦<br>油・砂糖<br>さつま芋             | 牛肉<br>うす揚げ・合わせ麦みそ<br>▲牛乳・▼いりこ                | 玉ねぎ・人参・もやし・ピーマン・干しいたけ<br>ワカメ<br>醤油・みりん・酒<br>醤油・みりん・かつおだし<br>かつおだし<br>麦茶                        |     |
| 11 | 金  | 野菜たっぷり塩ラーメン<br>中華ポテト<br>フルーツ (りんご)<br>いりこ                          | 中華麺・油<br>さつま芋・油・砂糖                       | 豚肉<br>▼いりこ                                   | 人参・玉ねぎ・青ねぎ・キャベツ・もやし<br>りんご<br>醤油・鶏がらスープ・塩・塩ラーメンスープ<br>醤油<br>麦茶                                 |     |
| 15 | 火  | 麦入りごはん<br>焼き栗コロッケ<br>ちくわとほうれん草のソテー<br>味噌汁<br>牛乳・いりこ                | 滋賀県産こしひかり・押麦<br>焼き栗コロッケ・油<br>油           | ▽ちくわ<br>うす揚げ・合わせ麦みそ<br>▲牛乳・▼いりこ              | ほうれん草・キャベツ<br>大根・青ねぎ<br>チキンコンソメ<br>かつおだし<br>麦茶                                                 |     |

|       |                         |                          |
|-------|-------------------------|--------------------------|
| 平均栄養価 | エネルギー462Kcal<br>脂質14.0g | タンパク質15.7g<br>カルシウム190mg |
|-------|-------------------------|--------------------------|



\*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                                                              | 材 料                                                  |                                           |                                                                                                       |     |
|----|----|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|    |    |                                                                  | 黄◇ カや体温となるもの<br>穀類・油脂類・砂糖類・いも類                       | 赤◇ 血や肉になるもの<br>魚類・肉類・豆類・乳類・卵類             | 緑◇ からだの調子を整えるもの<br>野菜類・藻類・くだもの類                                                                       | その他 |
| 17 | 木  | 高野豆腐のそぼろ丼<br>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<br>▲牛乳・▼いりこ                    | 玉ねぎ・人参・干しいたけ・ほうれん草<br>醤油・酒・かつおだし                                                                      |     |
| 18 | 金  | あずきおこわ<br>サンマの蒲焼風<br>大根の酢の物<br>味噌汁<br>パイ饅頭 (かぼちゃ)<br>牛乳・いりこ      | 滋賀県産こしひかり・もち米<br>片栗粉・油・砂糖・片栗粉<br>砂糖<br>●/▲パイ饅頭かぼちゃあん | 小豆<br>▼サンマ<br>うす揚げ・合わせ麦みそ<br>▲牛乳・▼いりこ     | 生姜<br>大根・人参・いんげん<br>小松菜・玉ねぎ<br>醤油・みりん・酒・かつおだし<br>酒・醤油・みりん<br>穀物酢・醤油<br>かつおだし<br>麦茶                    |     |
| 21 | 月  | 麦入りごはん<br>豚肉と厚揚げの味噌炒め<br>キャベツとブロッコリーの中華和え<br>中華スープ<br>牛乳・いりこ     | 滋賀県産こしひかり・押麦<br>油・砂糖・片栗粉<br>調合ごま油                    | 豚肉・厚揚げ・テンメンジャン・合わせ麦みそ<br>▲牛乳・▼いりこ         | 人参・玉ねぎ・干しいたけ・グリーンピース・生姜<br>ブロッコリー・キャベツ・しめじ<br>ワカメ・コーン<br>醤油・酒・鶏がらスープ<br>醤油・みりん・鶏がらスープ<br>鶏がらスープ<br>麦茶 |     |
| 23 | 水  | 麦入りごはん<br>さばの野菜あんかけ<br>しらすとキャベツのソテー<br>味噌汁<br>牛乳・いりこ             | 滋賀県産こしひかり・押麦<br>片栗粉・油・砂糖・片栗粉<br>油                    | ◎▼サバ<br>◇しらす干し<br>うす揚げ・合わせ麦みそ<br>▲牛乳・▼いりこ | 玉ねぎ・ピーマン<br>キャベツ・人参<br>ほうれん草<br>鶏がらスープ・穀物酢・醤油・ケチャップ<br>チキンコンソメ<br>かつおだし<br>麦茶                         |     |
| 25 | 金  | ポークカレー<br>春雨サラダ<br>りんごかん<br>牛乳・いりこ                               | 滋賀県産こしひかり・じゃが芋・油<br>はるさめ・油・●マヨネーズ<br>砂糖              | 豚肉<br>▲牛乳・▼いりこ                            | 玉ねぎ・人参・にんにく・生姜<br>コーン・ワカメ<br>寒天・りんごジュース<br>ケチャップ・ウスターソース・カレーフレーク<br>塩<br>麦茶                           |     |
| 28 | 月  | 麦入りごはん<br>牛肉コロッケ<br>高野豆腐とひじきの煮物<br>豚汁<br>牛乳・いりこ                  | 滋賀県産こしひかり・押麦<br>▲コロッケ・油<br>油・砂糖<br>こんにゃく             | 高野豆腐<br>豚肉・合わせ麦みそ<br>▲牛乳・▼いりこ             | ひじき・いんげん<br>大根・人参・ごぼう・青ねぎ<br>かつおだし・醤油・酒<br>かつおだし<br>麦茶                                                |     |
| 29 | 火  | ぎつねうどん<br>白菜と小松菜のごま和え<br>フルーツ (オレンジ)<br>いりこ                      | うどん<br>白ごま                                           | 味付け揚げ<br>▼いりこ                             | ワカメ・青ねぎ<br>白菜・小松菜・人参<br>オレンジ<br>◎昆布つゆ・かつおだし・醤油・みりん・塩<br>醤油・みりん・かつおだし<br>麦茶                            |     |
| 30 | 水  | 麦入りごはん<br>ハムとほうれん草のオムレツ<br>こんぶサラダ<br>フルーツ (りんご)<br>味噌汁<br>牛乳・いりこ | 滋賀県産こしひかり・押麦<br>油<br>砂糖・ごま油                          | ●卵・▲牛乳・●/▲ハム<br>豆腐・合わせ麦みそ<br>▲牛乳・▼いりこ     | 玉ねぎ・ほうれん草<br>きざみ昆布・ブロッコリー・人参<br>りんご<br>白菜<br>かつおだし<br>麦茶                                              |     |
| 31 | 木  | 豚肉と野菜のオイスターソース丼<br>牛乳・いりこ                                        | 滋賀県産こしひかり・油・片栗粉                                      | 豚肉<br>▲牛乳・▼いりこ                            | 玉ねぎ・人参・もやし・小松菜<br>オイスターソース・醤油・酒<br>麦茶                                                                 |     |

