

令和2年 5月給食献立表♪

和光幼稚園



| 日 | 曜日 | おかず | デザート | 材料の種類と働き | | | 栄養 エネルギー kcal |
|---------|----|-----------------|-----------|-------------------|----------------------|---------------------------|---------------------|
| | | | | おもに血や肉、骨を作る あか | おもに熱や力となる きいろ | おもに体の壊さを整える みどり | |
| 1 金 | | 野菜コロッケ | りんごのコンポート | | ジャガイモ、小麦粉、パン粉、サラダ油 | にんじん、いんげん | 142 |
| | | ごまじゃこサラダ | | ハム、ちりめんじゃこ | 胡麻、ごま油 | 大根、胡瓜、人参 | |
| | | 卵焼き | | 卵焼き | | | |
| | | ふきの煮物 | | さつま揚げ | | ふき、しいたけ | |
| 7 木 | | チキンカツ | カクテルゼリー | 鶏肉 | 小麦粉、パン粉、サラダ油 | | 140 |
| | | キャベツサラダ | | | ドレッシング | キャベツ、人参 | |
| | | さといものうま煮 | | 鶏ミンチ | さといも、こんにゃく、サラダ油、砂糖 | 人参、玉葱、さやいんげん、しょうが | |
| | | ミートボール照り焼き | | ミートボール | 砂糖 | フレッシュミックス | |
| 8 金 | | 煮魚 | うぐいす豆 | 鰯 | 砂糖 | | 183 |
| | | なすの田楽 | | みそ | サラダ油 | 茄子、にんじん | |
| | | 小松菜と人参のアーモンドサラダ | | | アーモンドスライス、オリーブ油 | 小松菜、キャベツ、人参、コーン | |
| | | たまごと豆腐のしんじょ | | 卵、豆腐、魚のすり身 | うぐいす豆 | にんじん、インゲン | |
| 11 月 | | 豆腐ハンバーグの大根和風ソース | パイン | 豆腐 | パン粉 | 大根 | 133 |
| | | スパゲティ炒め | | | スパゲティ | 玉葱、にんにく | |
| | | 竹の子ソニャクの土佐煮 | | かつお節 | こんにゃく | 竹の子 | |
| | | いかとハムのマリネ | | いか、ハム | 砂糖、オリーブ油 | 大根、胡瓜、人参、レモン汁 | |
| 13 水 | | 鶏の利休焼き | みかん | 鶏肉 | 胡麻 | | 230 |
| | | ミンチカレー | | 豚ミンチ | じゃがいも、サラダ油、砂糖 | 玉葱、人参、グリンピース、にんにく、しょうが | |
| | | さつまあげ | | さつま揚げ | サラダ油 | | |
| | | 野菜炒め | | | | キャベツ、玉葱、青ビーマン、赤ビーマン | |
| | | 厚揚げのみぞ汁 | | 薄揚げ、みそ | | もやし、小松菜、ねぎ | |
| 14 木 | | えびフライ | プリン | えび | 小麦粉、パン粉、サラダ油、タルタルソース | | 156 |
| | | 小松菜とパプリカのサラダ | | | ドレッシング | パプリカ、青ビーマン、小松菜、コーン | |
| | | ポイルウィンナー | | ウィンナー | | | |
| | | 肉じゃが | | 豚肉 | じゃがいも、こんにゃく、サラダ油、砂糖 | プリンの素 人参、玉葱、さやいんげん | |
| 15 金 | | 焼肉風炒め | 洋なし | 豚肉 | サラダ油 | 玉葱、人参、キャベツ、さやいんげん、しょうが | 247 |
| | | いわしの漁師揚げ | | さつま揚げ | サラダ油 | | |
| | | ブロッコリーのナムル風 | | | ごま油、胡麻 | ブロッコリー、人参 | |
| | | 高野豆腐と鶏肉の揚げ煮 | | 高野豆腐、鶏肉 | 片栗粉、サラダ油、砂糖 | 枝豆 洋なし | |
| 18 月 | | さかなの南蛮漬け | 白桃 | 鰯 | 小麦粉、サラダ油、砂糖 | 玉葱、人参、青ビーマン | 207 |
| | | ゆでとうもろこし | | | | とうもろこし | |
| | | お豆のサラダ | | ピーチミックス | ドレッシング | 胡瓜、枝豆 | |
| | | かぼちゃの煮物 | | | 砂糖 | 南瓜 白桃 | |
| 20 水 | | やきそば | フルーツ杏仁 | 豚肉、さつま揚げ | 中華めん、サラダ油 | 玉葱、もやし、青ビーマン、人参 | 175 |
| | | ゆで枝豆 | | | | 枝豆 | |
| | | いかフライ | | いか | 小麦粉、パン粉、サラダ油 | | |
| | | リヤンパンスター | | ハム | 春雨、砂糖、ごま油 | 人参、胡瓜、きくらげ | |
| | | もやしとまいたけの味噌汁 | | みそ | 麸 杏仁豆腐 | まいたけ、もやし フルーツミックス | |
| 21 木 | | ささみチーズフライ | 黄桃 | ささみ、チーズ | 小麦粉、パン粉、サラダ油 | | 126 |
| | | スパゲティオリタ | | | スパゲティ、サラダ油 | 玉葱、青ビーマン、にんにく | |
| | | ロールキャベツ | | 鶏ミンチ、豚ミンチ | | キャベツ、かんぴょう | |
| | | マリネサラダ | | ハム | オリーブ油、砂糖 | キャベツ、人参、胡瓜 黄桃 | |
| 22 金 | | ピーマンの肉詰めフライ | 青りんごゼリー | 鶏ミンチ、豚ミンチ | 小麦粉、パン粉、サラダ油 | ピーマン | 207 |
| | | 五目豆 | | 大豆、さつま揚げ | こんにゃく、サラダ油 | 人参、さやいんげん | |
| | | ごぼうのコールスローサラダ | | | オリーブ油、マヨネーズ | ごぼう、胡瓜、キャベツ、人参、コーン | |
| | | 五目きんちゃくの煮物 | | 油揚げ | 春雨 青りんごゼリーの素 | にんじん、かんぴょう | |
| 25 月 | | チキン南蛮 | フルーツカクテル | 鶏肉 | 小麦粉、サラダ油、砂糖、タルタルソース | レモン汁 | 202 |
| | | 切干大根の炒め煮 | | 薄揚げ | サラダ油 | 切干大根、人参、さやいんげん、椎茸 | |
| | | ゆでブロッコリー | | | | ブロッコリー | |
| | | 胡瓜とキャベツの甘酢和え | | | 胡麻、砂糖 | 胡瓜、キャベツ フルーツミックス | |
| 27 水 | | チンジャオロース | わらびもち | 豚肉 | ごま油、片栗粉 | 青ビーマン、赤ビーマン、竹の子、しょうが、にんにく | 185 |
| | | 揚げぎょうざ | | ぎょうざ | サラダ油 | | |
| | | カリポリサラダ | | チャーシュー | 砂糖 | 胡瓜、大根、人参 | |
| | | 大豆といりこの飴煮 | | 大豆、いりこ | 片栗粉、サラダ油、砂糖、胡麻 | | |
| | | かぼちゃの味噌汁 | | みそ きなこ | わらびもち、砂糖 | チゲソ菜、玉葱、南瓜 | |
| 28 木 | | さかなのカレー焼き | チーズ | さば | | | 140 |
| | | 豆腐のふわふわ蒸し | | 魚のすり身、豆腐 | 片栗粉、片栗粉 | 枝豆、しょうが | |
| | | 青菜と赤ビーマンの炒め物 | | | サラダ油 | チゲソ菜、赤ビーマン | |
| | | ツナごぼうサラダ | | ツナ チーズ | マヨネーズ | ごぼう、胡瓜、人参、コーン | |
| 29 金 | | ミートボールの甘酢炒め | パイン | ミートボール | 大豆油 | 人参、玉葱、青ビーマン | 199 |
| | | うずらの卵フライ | | うずらの卵 | 小麦粉、パン粉、サラダ油 | | |
| | | 春雨の炒め物 | | 豚ミンチ | 春雨、サラダ油 | 人参、チゲソ菜、ねぎ、生姜 | |
| | | ひじきと枝豆サラダ | | ひじき、かつお節 | ドレッシング | 枝豆、コーン、人参、もやし パイン | |

*仕入れの都合により、材料が一部変わることがあります。