

令和2年 7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			栄養量 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	おもに体の調子を整える みどり	
1	水	豚肉のカレー風味焼き	リンゴのコンポート	豚肉	サラダ油、バター	玉葱、赤ピーマン、さやいんげん	245
		ささみの磯辺フライ		鶏肉	小麦粉、パン粉、サラダ油		
		さといものごまみそ和え		みそ	さといも、ごま、砂糖		
		マカロニサラダ		ハム	マカロニ、マヨネーズ	人参、胡瓜	
		豆腐と小松菜の味噌汁		豆腐、みそ		小松菜、しめじ リンゴのコンポート	
2	木	鶏肉のさっぱり煮	いちごゼリー	鶏肉			230
		かぼちゃの煮物			砂糖	南瓜	
		さつまあげ		魚のすり身	サラダ油		
		ごぼうと豆のサラダ		ビーンズ ミックス	ドレッシング いちごゼリーの素	ごぼう	
3	金	なすの肉詰めフライ	金時豆煮	鶏ミンチ、豚ミンチ	小麦粉、パン粉、サラダ油	なす、玉ねぎ、しょうが	209
		野菜のおかかマヨ和え		かつお節	マヨネーズ	小松菜、人参、もやし	
		ポイルウィンナー		ウィンナー			
		冬瓜のカレー風味煮		鶏肉 金時豆	サラダ油、砂糖、片栗粉 砂糖	生姜、冬瓜、人参、さやいんげん	
6	月	チンジャオロース	わらびもち	豚肉	ごま油、片栗粉	青ピーマン、赤ピーマン、竹の子、しょうが、にんにく	125
		いかフライ		いか	小麦粉、パン粉、サラダ油		
		しゅうまい		しゅうまい			
		ブロッコリーのナムル風		きなこと	ごま油、胡麻 わらびもち、砂糖	ブロッコリー、人参	
8	水	鶏の味噌漬け焼き	うぐいす豆	鶏肉、みそ	砂糖	にんにく、しょうが	236
		小松菜とにんじん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	
		もやしとわかずけ		ベーコン	サラダ油	さやいんげん、もやし	
		とうもろこしの香り揚げ		魚のすり身	片栗粉、サラダ油	とうもろこし、しょうが	
		厚揚げのおすいもの		厚揚げ	うぐいす豆	小松菜	
9	木	照り焼きハンバーグ	びわ	鶏ミンチ、豚ミンチ	片栗粉		182
		ジャーマンポテト		ベーコン	じゃがいも、バター	玉葱	
		キャベツとわかずけ		かにかま、わかめ	ドレッシング	キャベツ、コーン	
		がんもの煮物		がんもどき	砂糖	茄子、さやいんげん びわ	
10	金	魚の竜田揚げ	洋なし	さば	片栗粉、サラダ油	しょうが	141
		五目豆		大豆、さつま揚げ	こんにゃく、サラダ油	人参、ごぼう、さやいんげん	
		ほうれん草の胡麻和え			砂糖	ホウレン草、人参	
		ゆでブロッコリー				ブロッコリー 洋なし	
13	月	チーズメンチカツ	黄桃	鶏ミンチ、豚ミンチ、チーズ	小麦粉、パン粉、サラダ油	玉ねぎ、しょうが	154
		野菜サラダ			ドレッシング	キャベツ、人参	
		鶏肉とたけのこの親子煮		たまご、鶏肉	サラダ油、砂糖、片栗粉	竹の子、グリーンピース	
		アスパラのサラダ			ドレッシング	アスパラガス、人参 黄桃	
15	水	さかなのカレー焼き	みかん	さば			180
		ポイルウィンナー		ウィンナー			
		茎わかめのわかずけ		茎わかめ、さつま揚げ	こんにゃく、サラダ油	人参	
		ほうれん草のピーナツ和え				ホウレン草、もやし	
		チリコンカンスープ		パプリカ、ひよこ豆		玉葱、トマト缶、にんにく、パセリ みかん	
16	木	とんかつ	チーズ	豚肉	小麦粉、パン粉、サラダ油		212
		マリネサラダ		ハム	ドレッシング	キャベツ、人参、胡瓜	
		枝豆と豆腐のしんじょ		魚のすり身、豆腐	片栗粉	しょうが、枝豆	
		ごぼうのごま炒め		豚肉 チーズ	胡麻、サラダ油、砂糖	ごぼう、玉葱、枝豆	
17	金	肉団子の中華炒め	フルーツ杏仁	ミートボール	サラダ油、ごま油、片栗粉	キャベツ、人参、玉葱	214
		小松菜とハムのサラダ		ハム	ドレッシング	小松菜、人参	
		フレンチポテト			じゃがいも、サラダ油		
		ピーマンとこんにゃく炒り煮			こんにゃく、ごま油、砂糖 杏仁豆腐	青ピーマン、人参 フルーツミックス	
20	月	チキンソテーのオーロラソース	洋なし	鶏肉、牛乳	小麦粉、サラダ油、砂糖	にんにく、玉葱、しめじ、トマト缶	230
		マカロニソテー			マカロニ	玉葱、にんにく	
		ポテトサラダ		ハム	じゃがいも、マヨネーズ	胡瓜、人参、玉葱、りんご	
		いかの小判揚げ		いか	片栗粉、サラダ油	洋なし	

\*仕入れの都合により、材料が一部変わることがあります。