

令和2年 9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 さいろ	おもに体の調子を整える みどり		
2	水	れんこんの肉詰めフライ ひじきサラダ バターコーン ポイルウィンナー 豆腐と小松菜の味噌汁	オレンジゼリー	鶏ミンチ、豚ミンチ	小麦粉、パン粉、サラダ油	れんこん	204
				ひじき、竹輪	胡麻、ごま油	人参、胡瓜、もやし	
				ハム	バター	青ピーマン、コーン	
				ウィンナー			
				豆腐、みそ	オレンジゼリーの素	小松菜、しめじ	
3	木	和風ハンバーグ スパゲティソテー いりこのピーナッツがらめ 根菜の炒め煮	わらびもち	鶏ミンチ、豚ミンチ	砂糖、片栗粉		154
					スパゲティ、オリーブ油		
				いりこ	ピーナッツ、砂糖		
				牛肉 きなこ	こんにゃく、サラダ油	わらびもち、砂糖	
4	金	鯖の味噌煮 小松菜と天ぷらの炒め物 なすびのソテー ブロッコリーとかがりが	うぐいす豆	さば、みそ	砂糖	しょうが	152
				さつま揚げ	サラダ油	小松菜、キャベツ、人参	
				みそ	サラダ油	茄子	
				かにかま、わかめ うぐいす豆	ドレッシング	ブロッコリー、コーン	
7	月	かぼちゃひき肉フライ キャベツサラダ しゅうまい ラタトゥーユ	チーズ	鶏ミンチ	小麦粉、パン粉、サラダ油	かぼちゃ	177
					ドレッシング	キャベツ、人参	
				しゅうまい			
				ベーコン チーズ	じゃがいも、オリーブ油	さやいんげん、にんにく、トマト缶	
9	水	さかなの南蛮漬け ゆで枝豆 マカロニサラダ 春雨の炒め物 きのこごぼうの味噌汁	杏仁フルーツ	鯖	小麦粉、サラダ油、砂糖	玉葱、人参、ピーマン	210
						枝豆	
				ハム	マカロニ、マヨネーズ	人参、胡瓜	
				豚ミンチ	春雨、サラダ油	人参、ブロッコリー、ねぎ、生姜	
				みそ	杏仁豆腐	ごぼう、えのきたけ、大根、ねぎ フルーツカクテル	
10	木	やしそば ハムとほうれん草の炒り卵 ハンパンジー	プリン	豚肉、さつま揚げ	中華めん、サラダ油	玉葱、青ピーマン、人参	130
				たまご、ハム	サラダ油	ホウレン草、玉葱	
				とりささみ		胡瓜、もやし、人参	
					プリンの素		
11	金	ささみチーズフライ マリネサラダ 茎わかめの炒り卵 卵焼き	みかん	ささみ、チーズ	小麦粉、パン粉、サラダ油		140
				ハム	オリーブ油、砂糖	キャベツ、人参、胡瓜	
				茎わかめ、さつま揚げ	こんにゃく、サラダ油	人参	
				卵焼き		みかん	
14	月	チンジャオロース チヂミ 春雨サラダ うずら卵のフライ	洋なし	豚肉	ごま油、片栗粉	ピーマン、赤ピーマン、竹の子、しょうが、にんにく	152
				あおさ粉	小麦粉、片栗粉、ごま油、サラダ油		
				ハム、錦糸卵	春雨、砂糖、胡麻、ごま油	人参、胡瓜	
				うずら卵	小麦粉、パン粉、サラダ油	洋なし	
16	水	とんかつ マカロニソテー オクラのおかかあえ さといものそぼろ煮 揚げのみそ汁	金時豆煮	豚肉	小麦粉、パン粉、サラダ油		227
				ベーコン	マカロニ、オリーブ油	玉葱、人参、ホウレン草	
				かつお節		オクラ	
				鶏ミンチ	さといも、サラダ油、砂糖、片栗粉	玉葱、人参、枝豆	
				薄揚げ、みそ 金時豆	砂糖	白菜、ねぎ	
17	木	タンドリーチキン キャベツとコーンの炒り卵 揚げぎょうざ 五目きんちゃくの煮物	白桃	鶏肉、3-グット	マヨネーズ	玉葱、にんにく、しょうが	234
					サラダ油	ホウレン草、キャベツ、コーン	
				ぎょうざ	サラダ油		
				油揚げ	春雨	にんじん、かんぴょう 白桃	
18	金	白身魚の竜田揚げ 甘辛ソース かぼちゃの煮物 ほうれん草のごまあえ ゆでブロッコリー	いちごゼリー	鯖	片栗粉、サラダ油		113
					砂糖	南瓜	
					ごま、砂糖	ホウレン草、人参	
					いちごゼリーの素	ブロッコリー	
23	水	照り焼きミートボール 野菜炒め 五目豆 たまごと豆腐のしんじょ 豚汁	フルーツミックス	ミートボール	砂糖		182
					サラダ油	アスパラガス、玉葱、人参	
				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	
				卵、魚のすり身、豆腐		にんじん、グリーンピース	
				豚肉、薄揚げ、みそ	サラダ油、さといも、こんにゃく	ごぼう、人参、大根、ねぎ フルーツカクテル	
24	木	ボークのナッツ炒め 切干大根のとささみのサラダ ゆでとうもろこし チキンナゲット	ぶどうゼリー	豚肉、テンメンジャン	かぶ、ナッツ、ごま油、片栗粉	竹の子、赤ピーマン、ブロッコリー、にんにく	140
				ささみ	砂糖	切干大根、胡瓜、人参	
						とうもろこし	
				チキンナゲット	サラダ油	ぶどうゼリーの素	
25	金	バーベキューチキン 青菜と赤ピーマンの炒め物 さつまあげ シーフードサラダ	みかん	鶏肉	オリーブ油	レモン汁、にんにく	174
					サラダ油	ブロッコリー、赤ピーマン	
				さつま揚げ	サラダ油		
				わかめ、いか、えび	砂糖	キャベツ、胡瓜、コーン、レモン汁 みかん	
28	月	お豆とポテトのサラダ とうもろこしの香り揚げ 豆腐のふわふわ蒸し	パイ	えび、魚のすり身	小麦粉、パン粉、サラダ油、タルタルソース		192
					じゃがいも、マヨネーズ	胡瓜、枝豆	
				魚のすり身	片栗粉、サラダ油	とうもろこし	
30	水	韓国風焼肉 ゆで枝豆 ツナと海藻のサラダ がんもの煮物 もやしとキャベツの味噌汁	黄桃	豚肉、テンメンジャン	サラダ油	玉葱、人参、キャベツ、さやいんげん、しょうが	204
						枝豆	
				海藻ミックス、ツナ	オリーブ油、砂糖	コーン、レモン汁	
				がんもどき	砂糖		
			みそ	麩	キャベツ、もやし 黄桃		

*仕入れの都合により、材料が一部変わることがあります。