

令和2年 12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		
2	水	魚の照り焼き	わらびもち	鯖	砂糖		186	
		もやしとイガツネ			サラダ油	さやいんげん、もやし		
		うずらの卵の煮物		うずらの卵				
		白和え		豆腐、みそ、ごま	こんにゃく	ホウレン草、人参		
3	木	豚汁	白桃	豚肉、うす揚げ、みそ きなこ	サラダ油、さといも、こんにゃく	わらびもち、砂糖	169	
		豚肉のソースマリネ		豚肉	サラダ油、砂糖、片栗粉	人参、玉葱、青ピーマン、しょうが、にんにく		
		フレンチポテト			じゃがいも、サラダ油			
		ツナ		ドレッシング	ブロッコリー、人参、コーン			
4	金	鶏肉と大根の旨煮	いちごゼリー	鶏肉	こんにゃく	大根、さやいんげん、しょうが、にんにく	159	
		なすの肉詰めフライ		鶏ミンチ、豚ミンチ	パン粉、サラダ油	なす		
		マリネサラダ		ハム	ドレッシング	キャベツ、人参、胡瓜		
		ハムとほうれん草の炒り卵		たまご、ハム	サラダ油	ホウレン草、玉葱、しめじ		
7	月	ゆでとうもろこし	フルーツ杏仁		イチゴゼリーの素	とうもろこし	216	
		春巻き		春巻き	サラダ油			
		枝豆				枝豆		
		しゅうまい						
9	水	リャンパンスー	チーズ	ハム	春雨、砂糖、ごま油	杏仁豆腐	192	
		豚肉のカレー風味焼き		豚肉	サラダ油、バター	人参、胡瓜、きくらげ ルーミックス		
		ブロッコリー				玉葱、赤ピーマン、さやいんげん		
		ごぼうとこんにゃくの煮物		豚肉	こんにゃく、砂糖	ブロッコリー		
10	木	揚げぎょうざ	洋なし	ぎょうざ	サラダ油	ごぼう、人参	182	
		けんちんみそ汁		鶏肉、みそ	チーズ	こんにゃく		人参、ごぼう、ねぎ、椎茸
		白身魚のタルタルソース焼き		さわら	小麦粉、タルタルソース	パセリ		
		青菜とパプリカソテー			サラダ油	ホウレン草、キャベツ、赤ピーマン		
11	金	うずらの卵フライ	りんごのコンポート	うずらの卵	小麦粉、パン粉、サラダ油		121	
		さといものごまみそ和え		みそ	さといも、ごま、砂糖	洋なし		
		ハーベキューチキン		鶏肉	オリーブ油	レモン汁、にんにく		
		ビーフン炒め		豚肉	ビーフン、サラダ油	ホウレン草、玉葱、人参、きくらげ		
14	月	たまご豆腐のしんじょ	金時豆煮	卵、豆腐、魚のすり身		にんじん、グリーンピース	148	
		五目豆		大豆、さつま揚げ	こんにゃく、サラダ油	人参、ごぼう、いんげん りんごのコンポート		
		魚のさっぱり煮		あじ	砂糖	しょうが		
		花人参の含め煮				人参		
16	水	たご焼き	オレンジゼリー	あおさ粉	たごやき、サラダ油		201	
		さつまいもサラダ		ハム 金時豆	じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ 砂糖	胡瓜、人参、玉葱、りんご		
		照り焼きチキン		鶏肉	砂糖			
		ジャーマンポテト		ベーコン	じゃがいも、バター	玉葱		
17	木	青菜とトマトのサラダ	パイ	ハム	オリーブ油	小松菜、キャベツ、コーン	176	
		とうもろこしの香り揚げ		魚のすり身	サラダ油	とうもろこし		
		厚揚げのみそ汁		厚揚げ、みそ	オレンジゼリーの素	もやし、小松菜、ねぎ		
		クリームコーンコロッケ		牛乳	小麦粉、パン粉、サラダ油	とうもろこし		
18	金	ポパイサラダ	黄桃	ベーコン	オリーブ油	ホウレン草、キャベツ、コーン	112	
		根菜の炒め煮		牛肉	こんにゃく、サラダ油	ごぼう、れんこん、人参、さやいんげん		
		ミートボール煮		ミートボール		パイ		
		白身魚の竜田揚げ 甘辛ソース		さわら	片栗粉、サラダ油			
21	月	枝豆	ミニケーキ			枝豆	162	
		さきいかサラダ		さきいか	マヨネーズ、砂糖	もやし、人参、胡瓜、コーン、ごぼう		
		茎わかめのわらう		茎わかめ、さつま揚げ	こんにゃく、サラダ油	人参 黄桃		
		パンピンググラタン		鶏肉、牛乳、チーズ	マカロニ、バター	南瓜、玉葱、ブロッコリー、レモン汁		
23	水	お星さまポテト	うぐいす豆		じゃがいも、サラダ油		160	
		ほうれん草とかにかまサラダ		かにかま	ドレッシング	ホウレン草、コーン		
		魚のちゃんちゃん焼き		さわら、みそ	バター			
		野菜炒め		みそ	バター、砂糖	キャベツ、玉葱、人参、赤ピーマン		
24	木	卵焼き	プリン	卵焼き			117	
		筑前煮		鶏肉	こんにゃく、砂糖、サラダ油	れんこん、人参、ごぼう、竹の子、椎茸、さやいんげん		
		チンゲン菜とトマトのスープ		うぐいす豆	片栗粉	トマト、玉葱、コーン		
		やしきそば		豚肉、さつま揚げ	中華めん、サラダ油	玉葱、青ピーマン、人参		
		大根サラダ		かにかま、わかめ	ドレッシング	大根、胡瓜		
		いかフライ		いか	小麦粉、パン粉、サラダ油			
					プリン	プリンの素		

*仕入れの都合により、材料が一部変わることがあります。