

令和3年 1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	
8	金	れんこんの肉詰めフライ	チーズ	鶏ミンチ、豚ミンチ	小麦粉、パン粉、サラダ油	れんこん	186
		ゆでとうもろこし			とうもろこし		
		ビーフンのカレー炒め		豚肉	ビーフン、サラダ油	ホウレン草、玉葱、赤ピーマン、きくらげ	
		スパゲティサラダ		ハム チーズ	スパゲティ、マヨネーズ	人参、胡瓜	
11	月	成人の日（お休み）					
12	火	愛情弁当の日					
13	水	鶏肉のマーマレード煮	ピーチゼリー	鶏肉		マーマレード	167
		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、グリーンピース、にんにく、しょうが	
		アスパラのソテー			サラダ油	アスパラガス、人参	
		ミートボール照り焼き		ミートボール	砂糖		
		えのきと白菜の味噌汁		みそ	ピーチゼリーの素	白菜、えのきだけ、にら	
14	木	魚のマネーズ 焼き	プリン	鱈	マヨネーズ	パセリ	174
		アモンド サダ			アモンド 5分、オリーブ油	ブロッコリー、人参、コーン	
		ほうれん草の炒り卵		たまご		玉葱、赤ピーマン、ホウレン草	
		がんもの煮物		がんもどき	砂糖 プリンの素		
15	金	野菜コロッケ	洋なし		じゃがいも、小麦粉、パン粉、サラダ油	にんじん、いんげん	179
		枝豆				枝豆	
		南瓜サダ		ハム	マヨネーズ	南瓜、胡瓜	
		さつまあげ		さつま揚げ	サラダ油	洋なし	
18	月	さわらの利休焼き	金時豆煮	鱈	胡麻		170
		イカフライ		イカフライ	サラダ油		
		青菜とえのきの和え物		かにかま	砂糖	ホウレン草、えのきだけ	
		筑前煮		鶏肉 金時豆	こんにゃく、砂糖、サラダ油 砂糖	れんこん、人参、ごぼう、竹の子、椎茸、さやいんげん	
19	火	愛情弁当の日					
20	水	おでん風煮	パイン	0-1kgバツ	こんにゃく	大根	180
		トウモロコシの香り揚げ		魚のすり身	小麦粉、片栗粉、サラダ油	とうもろこし、しょうが	
		白菜の胡麻和え			胡麻	白菜、人参	
		かぼちゃの味噌汁		みそ		小松菜、玉葱、南瓜 パイン	
21	木	焼肉風炒め	いちごゼリー	豚肉	サラダ油	玉葱、赤ピーマン、キャベツ、さやいんげん、しょうが	157
		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	
		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	
		チヂミ			小麦粉、片栗粉、サラダ油 イチゴゼリーの素	にら、にんじん	
22	金	油淋鶏	杏仁フルーツ	鶏肉	片栗粉、サラダ油、砂糖、ごま油	ねぎ、しょうが、にんにく	235
		ブロッコリー				ブロッコリー	
		ごぼうサラダ			マヨネーズ	ごぼう、胡瓜、人参、コーン	
		しゅうまい		しゅうまい	杏仁豆腐	フルーツミックス	
25	月	ミートボールの甘酢煮	黄桃	ミートボール	砂糖		113
		野菜炒め			サラダ油	アスパラガス、玉葱、人参	
		いわしの漁師揚げ		さつま揚げ	サラダ油		
		リャンパンサー		ハム	春雨、砂糖、ごま油	人参、胡瓜、きくらげ 黄桃	
26	火	愛情弁当の日					
27	水	ハムカツ	りんごのコンポート	ハム	小麦粉、パン粉、サラダ油		178
		チゲソライバブリカサラダ			ドレッシング	チゲソライバ、赤ピーマン	
		大豆の磯煮		大豆、ひじき、鶏肉	こんにゃく、サラダ油、砂糖	ごぼう、人参、枝豆	
		卵焼き		卵焼き			
		味噌汁		みそ		大根、しめじ りんごのコンポート	
28	木	チンジャオロース	白桃	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	180
		フレンチポテト			じゃがいも、サラダ油		
		えびマヨ		えび	小麦粉、片栗粉、サラダ油、マヨネーズ、砂糖	レモン汁	
		焼豚と野菜の中華サラダ		チャーシュー	砂糖、ごま油、胡麻	人参、胡瓜、もやし 白桃	
29	金	魚の竜田揚げ	うぐいす豆	さば	片栗粉、サラダ油	しょうが	184
		キャベツサラダ			ドレッシング	キャベツ、人参	
		ごぼうのごま炒め		豚肉	胡麻、サラダ油、砂糖	ごぼう、玉葱、枝豆	
		里芋の煮物		うぐいす豆	さといも、こんにゃく、サラダ油、砂糖、片栗粉	人参、さやいんげん、しょうが	

*仕入れの都合により、材料が一部変わることがあります。