

令和3年 6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	豚肉のカレー風味焼き	青りんごゼリー	豚肉	サラダ油、バター	玉葱、赤ピーマン、さやいんげん	173
		ゆでとうもろこし				とうもろこし	
		もやしのナムル			ごま油、胡麻	もやし、人参	
		揚げぎょうざ		ぎょうざ	サラダ油		
		キャベツとなすのみそ汁		みそ	青りんごゼリーの素	キャベツ、玉葱、茄子	
3	木	バーベキューチキン	みかん	鶏肉	オリーブ油	レモン汁、にんにく	152
		うすらの卵フライ		うすらの卵	小麦粉、パン粉、サラダ油		
		竹の子の煮物			こんにゃく	竹の子	
		シーフードサラダ		わかめ、いか、えび	ドレッシング	キャベツ、ブロッコリー、コーン	
						みかん	
4	金	えびかつ	わらびもち	えび、魚のすり身	小麦粉、パン粉、サラダ油		141
		焼豚と野菜の甘酢和え		チャーシュー	砂糖、胡麻	大根、胡瓜、人参	
		枝豆				枝豆	
		肉じゃが		豚肉 きなこ	じゃがいも、こんにゃく、サラダ油、砂糖	人参、玉葱、さやいんげん	
7	月	さば塩焼き	びわ	さば			158
		春雨の炒め物		豚ミンチ	春雨、サラダ油	人参、パプリカ、ねぎ、生姜	
		ホタテ風味フライ		ホタテ、魚のすり身	小麦粉、パン粉、サラダ油		
		オクラとささ身のごま和え		とりささみ	胡麻	人参、オクラ	
						びわ	
9	水	かぼちゃコロッケ	黄桃		小麦粉、パン粉、サラダ油	かぼちゃ、玉ねぎ	293
		ひじきと大豆の煮物		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			
		ハムとほうれん草のソテー		ハム	サラダ油	ホウレン草、玉葱	
		豚汁		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	
10	木	豚の生姜炒め	金時豆煮	豚肉	サラダ油、片栗粉	玉葱、赤ピーマン、しょうが	161
		とうもろこしの香り揚げ		さつま揚げ	サラダ油		
		小松菜とれんこんのサラダ		ツナ	ドレッシング	れんこん、小松菜、コーン	
		冬瓜の煮物		鶏肉 金時豆	サラダ油、砂糖、片栗粉	生姜、冬瓜	
					砂糖		
11	金	デミソースハンバーグ	ピーチゼリー	豚ミンチ、鶏ミンチ	パン粉	マッシュルーム、グリーンピース	117
		スパゲティのケチャップ炒め			スパゲティ、オリーブ油		
		ポパイサラダ		ベーコン	オリーブ油	ホウレン草、キャベツ、コーン	
		鶏肉と大根の旨煮		鶏肉	こんにゃく	ピーチゼリーの素	
						大根、さやいんげん、しょうが、にんにく	
14	月	油淋鶏	洋ナシ	鶏肉	片栗粉、サラダ油、砂糖、ごま油	ねぎ、しょうが、にんにく	195
		コールスローサラダ		ハム	オリーブ油、マヨネーズ	キャベツ、胡瓜、人参、コーン	
		さといものそぼろ煮		鶏ミンチ	さといも、砂糖、片栗粉	人参、さやいんげん	
		ブロッコリー				ブロッコリー	
						洋なし	
16	水	魚の照り焼き	チーズ	鯖	砂糖		178
		野菜とわかめのサラダ		かにかま、わかめ	ドレッシング	ブロッコリー、コーン	
		ささみ磯辺フライ		ささみ、青のり	小麦粉、パン粉、サラダ油		
		大豆と昆布の煮物		大豆、昆布			
		味噌汁		みそ チーズ	さといも	ホウレン草、小ねぎ	
17	木	ロールキャベツ・ポトフ	プリン	ローストポテト、ウィンナー	じゃがいも、サラダ油		196
		えびマヨ		えび、牛乳	サラダ油、マヨネーズ、砂糖	レモン汁	
		ほうれん草のサラダ		ベーコン	サラダ油	ホウレン草、人参、玉葱	
					プリンの素		
					小麦粉、パン粉、サラダ油	れんこん、玉ねぎ	
18	金	れんこんのはさみ揚げ	うぐいす豆		ドレッシング	キャベツ、人参	149
		キャベツサラダ		ハム	バター	青ピーマン、コーン	
		バターコーン		鶏肉 うぐいす豆	こんにゃく、砂糖、サラダ油	人参、ごぼう、竹の子、椎茸、さやいんげん	
		筑前煮		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	
				高野豆腐	砂糖	人参、竹の子、椎茸、さやいんげん	
21	月	豚肉のソースマリネ	白桃	わかめ、ちりめんじゃこ	砂糖	胡瓜、人参	116
		高野豆腐のココロ煮		豆腐と枝豆のしんじょ		白桃	
		わかめとわかめの酢物					
		たまご豆腐のしんじょ					
23	水	チキンカツ	洋ナシ	鶏肉	小麦粉、パン粉、サラダ油		198
		マリネサラダ		ハム	オリーブ油、砂糖	キャベツ、人参、胡瓜	
		いりこアモドの佃煮		いりこ	アモド、スライス		
		さといものごまみそ和え		みそ	さといも、ごま、砂糖		
		もやしとまいたけの味噌汁		みそ	麴	まいたけ、もやし	
24	木	さわらの磯辺揚げ	パイ	鯖、あおさ粉	小麦粉、サラダ油		154
		ブロッコリー				ブロッコリー	
		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	
		海藻サラダ		海藻ミックス、ツナ	ドレッシング	キャベツ、胡瓜	
		韓国風焼肉		豚肉	サラダ油	玉葱、人参、キャベツ、さやいんげん、しょうが	
25	金	いわしの漁師揚げ	フルーツ杏仁	さつま揚げ	サラダ油		189
		冬瓜のカレー風味煮		鶏肉	サラダ油、砂糖、片栗粉	生姜、冬瓜	
		パンパンジー		とりささみ	杏仁豆腐	胡瓜、もやし、人参	
						フルーツミックス	
30	水	メンチカツ	りんごのコンポート	鶏ミンチ、豚ミンチ	サラダ油		280
		ジャーマンポテト		ウィンナー	じゃがいも	玉葱、コーン、にんにく	
		キャベツサラダ				キャベツ	
		揚げなすの香味だれ			サラダ油、胡麻、胡麻、砂糖、ごま油	茄子、ねぎ、にんにく、しょうが	
		里芋とほうれん草の味噌汁		みそ	さといも	ホウレン草、玉葱	

*仕入れの都合により、材料が一部変わることがあります。