

令和3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	木	さかなのカレー焼き	チーズ	さば			160
		ウィンナー		ウィンナー			
		小松菜と人参のア-モド' サラダ			ア-モド' スライス,オリーブ油	小松菜,キャベツ,人参,コーン	
		ポークビーンズ		大豆,豚肉 チーズ	じゃがいも,サラダ油	玉葱,にんにく	
2	金	鶏の味噌焼き	パイ	鶏肉,みそ	砂糖	にんにく,しょうが	200
		ほうれん草のごまあえ			胡麻,砂糖	ホウレン草,人参	
		もやしとイグ' ツター		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		さつま揚げ	サラダ油	パイ	
5	月	照り焼きハンバーグ	黄桃	ハンバーグ	片栗粉		165
		ジャーマンポテト		ベーコン	じゃがいも,バター	玉葱	
		キャベツとかかサラダ		かにかま,わかめ	ドレッシング	キャベツ,コーン	
		うずらたまごフライ		うずら卵フライ	サラダ油	黄桃	
7	水	春巻き	フルーツ杏仁	春巻き	サラダ油		284
		粉ふきいも			じゃがいも	パセリ	
		マーボーなす		厚揚げ,豚ミンチ,赤みそ	ごま油,砂糖,片栗粉	玉葱,しょうが,にんにく,グリーンピース	
		お豆とごぼうのサラダ		ビ-ズ' ミックス	ドレッシング	ごぼう,胡瓜,枝豆	
		厚揚げのみそ汁		薄揚げ,みそ	杏仁豆腐	もやし,小松菜,ねぎ フルーツミックス	
8	木	鶏肉のさっぱり煮	洋ナシ	鶏肉			210
		かぼちゃの煮物			砂糖	南瓜	
		枝豆				枝豆	
		野菜のおかかマヨ和え		削り節	マヨネーズ	小松菜,人参,もやし 洋なし	
9	金	魚の竜田揚げ	みかん	さば	片栗粉,サラダ油	しょうが	152
		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	
		ポークとひじきマリネ		豚肉,ひじき	砂糖,オリーブ油	人参,玉葱,ホウレン草	
		ブロッコリー				ブロッコリー みかん	
12	月	鶏のマスタード焼き	わらびもち	鶏肉	砂糖		304
		いわしの漁師揚げ		さつま揚げ	サラダ油		
		スパゲティサラダ		ハム	スパゲティ,マヨネーズ	人参,胡瓜	
		高野豆腐のコロコロ煮		高野豆腐 きなこ	砂糖 わらびもち, 砂糖	人参,竹の子,椎茸,さやいんげん	
14	水	チンジャオロース	青りんごゼリー	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	166
		フレンチポテト			じゃがいも,サラダ油		
		ふろふき大根肉味噌かけ		鶏ミンチ,みそ	砂糖,胡麻	大根,玉葱	
		ブロッコリーのナムル風			ごま油,胡麻	ブロッコリー,人参	
		えのきとじゃがいもの味噌汁		みそ	じゃがいも 青りんごゼリーの素	えのきたけ,ねぎ	
15	木	とんかつ	なつみかん	とんかつ	サラダ油		206
		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		豆腐と枝豆のしんじょ			
		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 なつみかん	
16	金	豚肉のカレー風味焼き	洋ナシ	豚肉	サラダ油,バター	玉葱,赤ピーマン,さやいんげん	180
		ささみ磯辺フライ		ささみ磯辺フライ	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		
		豆かりんとう		大豆,ちりめんじゃこ	片栗粉,サラダ油,砂糖,胡麻	洋なし	
19	月	ささみチーズフライ	フルーツカクテル	ささみチーズカツ	サラダ油		108
		キャベツサラダ			ドレッシング	キャベツ,人参	
		鶏肉とたけこの親子煮		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		チャーシュー	ドレッシング	アスパラガス,人参 フルーツミックス	

*仕入れの都合により、材料が一部変わることがあります。