



8月 給食予定献立表(新高山めぐみ幼稚園)



2023年

日 曜	献立	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー
1 火	鶏のから揚げ マカロニサラダ ごはん 茄子と油揚げのみそ汁 ゼリーアラモード 	鶏肉/油揚げ・みそ ゼリーの素 ホイップクリーム	片栗粉・油/マカロニ/米	しょうが・にんにく/キャベツ 胡瓜・玉葱・人参/なす みかん缶・パイン缶	醤油・みりん・マヨドレ・だし	547
2 水	親子丼 もやしと若布のナムル 里芋と油揚げのみそ汁 食べる小魚(ごま含む)	卵・鶏肉/わかめ/油揚げ みそ/食べる小魚	米・砂糖/いりごま・ごま油 里芋	玉葱・椎茸・グリーンピース/もやし 人参	醤油・だし	424
3 木	焼きそば 鶏のから揚げ ベイクドポテト パイン缶 	豚肉/鶏肉	焼きそば・油/片栗粉 じゃが芋	キャベツ・玉葱・人参・木耳 しょうが・にんにく/パイン缶	ソース・みりん・醤油・塩	605
4 金	回鍋肉 中華風冷やっこ ごはん 中華スープ バナナ	豚肉・みそ/木綿豆腐 わかめ	砂糖/ごま油・いりごま/米 麩	しょうが・にんにく/キャベツ 玉葱・ピーマン/トマト・胡瓜 ねぎ/バナナ	みりん・中華味・醤油	430
7 月	煮込みハンバーグ コーンとインゲンのソテー ごはん コンソメスープ 黄桃缶	ハンバーグ/わかめ	油/米	玉葱・マッシュルーム トマト水煮/コーン・インゲン 人参/豆苗/黄桃缶	ケチャップ・ソース・塩 こしょう・コンソメ	500
8 火	肉入り野菜炒め 牛肉コロッケ ごはん 冬瓜とえのきのみそ汁 パイナップル	豚肉/牛肉コロッケ/みそ	油/米	もやし・キャベツ・青菜・人参 木耳/冬瓜・えのき パイナップル	塩・こしょう・だし	510
9 水	冷たい和風ラーメン 厚揚げ焼き 無限トマト パナナ 	ラーメン・油揚げ・醤油・みりん・だし・いりごま・ごま油・焼きのり/厚揚げ・油・醤油・みりん トマト・すりごま・醤油・砂糖/バナナ				442
10 木	バターロールパン チキンカツ 花野菜とツナのマヨ和え 若布スープ キャンディチーズ	チキンカツ/ツナ缶/わかめ キャンディチーズ	ロールパン/油	ブロッコリー・カリフラワー・玉葱 豆苗	マヨドレ・だし・醤油	390
16 水	豚丼 若布スープ 白桃缶	豚肉	米・油・砂糖	玉葱・ごぼう・糸蒟蒻 グリーンピース・しょうが/白桃缶	醤油・みりん・だし	400
17 木	発芽玄米ごはん 大豆ミートの竜田揚げ 具だくさんのスパソテー オクラと納豆のみそ汁 食べる小魚(ごま含む) 	米・発芽玄米/大豆ミート・しょうが・醤油・みりん・片栗粉・油 スパゲッティ・油揚げ・玉葱・ピーマン・コーン・マッシュルーム・油・塩・こしょう・ケチャップ オクラ・ひきわり納豆・みそ・だし/食べる小魚				504
18 金	カレーライス 白身魚フライ コールスロー オレンジ	豚肉/白身魚フライ	米・油・じゃが芋 カレールウ	玉葱・人参/キャベツ・胡瓜 コーン/オレンジ	手作りドレッシング	566
21 月	三色丼 切干大根の炒め煮 大根と油揚げのみそ汁 キャンディチーズ	卵・鶏肉/ちくわ/油揚げ みそ/キャンディチーズ	米・砂糖・油	青菜・しょうが/切干大根・人参 インゲン/大根	醤油・みりん・塩・だし	534
22 火	みそカツ キャベツ入りポテトサラダ ごはん 若布スープ 黄桃缶 	トンカツ・みそ/わかめ	油・砂糖/じゃが芋/米	キャベツ・胡瓜・玉葱・コーン 豆苗/黄桃缶	みりん・マヨドレ・塩・こしょう だし・醤油	465
23 水	マヒマヒと夏野菜の油淋ソース 胡瓜のごま昆布和え ごはん かきたま汁 パイナップル	マヒマヒ/卵	片栗粉・油・砂糖/米	なす/赤パプリカ・黄パプリカ ピーマン・ねぎ・しょうが/胡瓜 キャベツ・ごま昆布/貝割れ パイナップル	醤油・みりん・酢・だし	446
24 木	ピザトースト ツナサラダ 若布スープ 黄桃缶	ウインナー・ミックスチーズ ツナ缶/わかめ	食パン・油	玉葱・ピーマン・コーン マッシュルーム/キャベツ・レタス 胡瓜・豆苗/黄桃缶	ケチャップ 手作りドレッシング・だし 醤油	299
25 金	いろいろ魚の竜田揚げ ウインナーと花野菜のコンマヨかけ ごはん 切干大根と若布のみそ汁 バナナ	いろいろ魚/ウインナー わかめ・みそ	片栗粉・油/米	しょうが/ブロッコリー カリフラワー・コーン/切干大根 バナナ	醤油・酒・マヨドレ・だし	602
28 月	ビビンバの混ぜごはん チャプチェ しいたけスープ 黄桃缶 	鶏肉・焼きのり/豚肉	米・白ごま・油・砂糖 ごま油/春雨	切干大根・青菜・人参・椎茸 しょうが・にんにく/キャベツ 玉葱・赤パプリカ/椎茸・ねぎ 黄桃缶	醤油・みりん・だし	474
29 火	カレーとパプリカのタルタルソース 冬瓜のそぼろ炒め ごはん レタスとトマトの冷たいみそ汁 オレンジ 	カレー/鶏肉/みそ	片栗粉・油/砂糖/米	赤パプリカ・黄パプリカ ピーマン・胡瓜・コーン・玉葱 冬瓜/レタス・トマト/オレンジ	塩・こしょう・マヨドレ・醤油 みりん・だし	472
30 水	白身魚の照りマヨ焼き 高野豆腐の含め煮 ごはん 切干大根と若布のみそ汁 メロン	白身魚/高野豆腐/わかめ みそ	油/砂糖/米	人参・インゲン・椎茸/切干大根 メロン	醤油・みりん・マヨドレ・だし	443
31 木	ハッシュドポーク チキンナゲット フレンチサラダ 食べる小魚(ごま含む)	豚肉/チキンナゲット 食べる小魚	米・油 ブラウンシチューールウ	玉葱・マッシュルーム グリーンピース/キャベツ・胡瓜 コーン	7大アレルゲン不使用 フレンチドレッシング	603

材料等の都合により献立を変更することがございます。
一日平均給与量 エネルギー:473kcal 脂質:14.5g たんぱく質:14.1g 炭水化物:72g 食塩相当量:1.6g

※「マヨドレ」は卵を使用しない、マヨネーズ風ドレッシングを使用しています。