

# 東平野幼稚園 2022年 8月給食だより



〈アレルギー表示 ●卵(→アレルギー対応)〉

※マヨネーズ(卵から出来ている)の代わりにマヨドレ(大豆から出来ている)を使用しています。

念 日	屋食	主な材料と体内での働き			
		主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他
1月	揚げ鶏のカレーマリナードソース 粉ふき芋 ほうれん草のお浸し ごはん 味噌汁	鶏肉  油揚げ・赤みそ・白みそ	にんにく ドライパセリ ほうれん草・人参  青ねぎ・わかめ	でん粉・油・砂糖 じゃが芋  米(国産)	酢・塩・カレーパウダー・醤油 チキンコンソメ 醤油・本みりん・だし  だし
★ 2火	麻婆丼 チンゲン菜のごま和え スープ ピーチゼリー	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ チンゲン菜・えのきたけ キャベツ・人参	米(国産)・油・砂糖・でん粉 白ごま  ピーチゼリーの素	醤油・料理酒・中華だし 醤油・本みりん・だし チキンコンソメ
3水	冷やしきつねうどん 冬瓜のそぼろ煮 わかめごはん	味付け油揚げ 豚ひき肉	わかめ・オクラ 冬瓜・人参・さやいんげん わかめご飯の素	うどん 油・砂糖 米(国産)	つゆ だし・醤油・本みりん・料理酒
4木	白身魚のマヨネーズ焼 ウインナーと野菜のソテー 小松菜ともやしのお浸し ごはん 味噌汁	ホキ ウインナー  油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン 小松菜・緑豆もやし  わかめ	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油  米(国産)	塩 チキンコンソメ 醤油・本みりん・だし  だし
5金	中華オムレツ ほうれん草と白菜のおかか和え 里芋の味噌和え ごはん 中華スープ	●卵・●かに風味かまぼこ(→豚肉の中華炒め) かつお節 赤みそ	人参・玉ねぎ・青ねぎ 白菜・ほうれん草 人参  チンゲン菜	油・でん粉  里芋・砂糖 米(国産) 緑豆春雨	中華だし・塩 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん  中華だし・醤油・塩
6土	かやくうどん もやしといんげんの和えもの 高野豆腐の煮物	豚肉・ちくわ 凍り豆腐	白菜・小松菜・わかめ・だし昆布 緑豆もやし・さやいんげん ミックスベジタブル	うどん  砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし だし・醤油
8月	豚肉の塩こうじ炒め ミニポテト ほうれん草のおかか和え ごはん 味噌汁	豚肉 かつお節  豆腐・油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン ほうれん草・人参  青ねぎ	油 ミニポテト・油  米(国産)	料理酒・塩こうじ  醤油・本みりん・だし  だし
9火	にゅうめん 切干大根の中華和え ちくわの炒り煮	鶏ひき肉 ちくわ	しろな・しめじ・人参・わかめ・青ねぎ・だし昆布 切干大根・さやいんげん 赤ピーマン	そうめん・油 砂糖・調合ごま油 油・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油 だし・醤油・本みりん
10水 16火	お盆休み 				
17水	照焼ハンバーグ マカロニのケチャップソテー チンゲン菜の梅風味和え ごはん 味噌汁	ハンバーグ  赤みそ・白みそ	白菜・チンゲン菜・練り梅  わかめ	油・砂糖・でん粉 マカロニ・油  米(国産) おつゆ麩	醤油・本みりん・料理酒 チキンコンソメ・トマトケチャップ・塩 醤油・本みりん・だし  だし
18木	しらすチャーハン ひじき入りナムル 中華スープ フルーツ(黄桃)	しらす・ちくわ	チンゲン菜・人参・玉ねぎ ほうれん草・赤ピーマン・切干大根・ひじき・にんにく 緑豆もやし・小松菜 黄桃(缶詰)	米(国産)・油 砂糖・調合ごま油	中華だし・塩・醤油 醤油・塩 中華だし・醤油・塩
19金	豚肉の二色ごま炒め ごぼうサラダ がんもの煮物 ごはん 味噌汁	豚肉 がんもどき 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン ごぼう・コーン・きゅうり さやいんげん  わかめ	油・砂糖・白ごま・黒ごま マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖 米(国産) おつゆ麩	醤油・本みりん・料理酒 塩 だし・醤油・料理酒  だし
20土	焼そば 小松菜ともやしの中華和え 味噌汁	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参 小松菜・緑豆もやし しめじ	焼きそば用麺・油 調合ごま油	お好み焼きソース 醤油・本みりん・中華だし だし
22月	ハヤシライス ほうれん草サラダ フルーツ(パイナップル)	牛肉 	玉ねぎ・人参・しめじ ほうれん草・コーン パイナップル(缶詰)	米(国産)・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 塩
23火	サバの旨煮 ジャーマンポテト オクラのおかか和え ごはん スープ	さば ウインナー かつお節 	しょうが 玉ねぎ オクラ・人参  キャベツ・緑豆もやし	砂糖 じゃが芋・油・バター  米(国産)	ウスターソース・醤油・料理酒 チキンコンソメ 醤油・本みりん・だし  チキンコンソメ
24水	豚肉の生姜炒め 切干大根の煮物 白菜の塩昆布和え ごはん 味噌汁	豚肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・赤ピーマン・ピーマン 切干大根・人参 白菜・小松菜・塩昆布  わかめ	油 油・砂糖  米(国産) おつゆ麩	生姜焼のたれ だし・醤油・料理酒  だし
25木	ハオユー豆腐 オムレツ ごはん 中華スープ	豆腐・豚肉 ●オムレツ(→かぼちゃの煮物)	チンゲン菜・人参・ピーマン・しめじ  緑豆もやし・キャベツ・ニラ	油・砂糖・でん粉  米(国産)	オイスターソース・醤油・中華だし トマトケチャップ  中華だし・醤油・塩
26金	鶏肉のバーベキューソース のり塩ポテト ブロッコリーのおかか和え ごはん 味噌汁	鶏肉 かつお節 赤みそ・白みそ	あおさのり ブロッコリー・人参  白菜・玉ねぎ	でん粉・油・砂糖 じゃが芋・油  米(国産)	塩・ウスターソース・トマトケチャップ・醤油・チキンコンソメ チキンコンソメ 醤油・本みりん・だし  だし
27土	和風あんかけ丼 ほうれん草の煮浸し 味噌汁	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・白菜・しめじ・さやいんげん 緑豆もやし・ほうれん草 かぼちゃ・青ねぎ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし
29月	メンチカツ 細切昆布の煮物 ブロッコリーの中華和え ごはん 味噌汁	メンチカツ 豆腐・赤みそ・白みそ	細切昆布・人参 ブロッコリー・コーン  小松菜	油 油・砂糖 調合ごま油 米(国産)	だし・醤油・料理酒 醤油・本みりん・中華だし  だし
30火	豆腐チャンプルー 大学芋 ごはん 中華スープ	豚肉・豆腐・●卵(→卵抜き)	玉ねぎ・ピーマン・黄ピーマン・人参・しょうが  チンゲン菜・緑豆もやし	油・砂糖・調合ごま油 さつま芋・油・砂糖・黒ごま 米(国産)	醤油・中華だし・料理酒・塩  中華だし・醤油・塩
31水	豚丼 キャベツのサラダ 味噌汁 フルーツ(みかん缶)	豚肉 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ キャベツ・きゅうり・人参 わかめ みかん(缶詰)	米(国産)・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用) 巻麩	だし・醤油・本みりん・料理酒 塩 だし

栄養価の平均 エネルギー 367kcal たんぱく質 12.4g 脂質 9.8g カルシウム 69mg 食塩相当量 1.9g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。