

# 8月献立表

# 神戸華僑幼稚園



あたたかいご飯は  
おかわり自由です。

| 6日(月)   |   | 7日(火)   |   | 8日(水)  |                          | 9日(木)  |                          | 10日(金)   |                          |                       |                          |                       |                          |                       |
|---|---|---|---|--|--------------------------|--|--------------------------|--|--------------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|
| 肉団子のクリーム煮<br>大豆煮<br>スナップエンドウ<br>竹輪の照焼き<br>じゃが芋煮<br>パイ<br>ご飯                 | 鶏肉の照焼き<br>もやしソテー<br>オーロラサラダ<br>ブロッコリー煮<br>揚げレンコン<br>オレンジ<br>ご飯            | ポークチャップ<br>ビーフン炒め<br>キャベツと人参の中華炒め<br>オクラ煮<br>ほうれん草玉子焼き<br>南瓜煮<br>黄桃<br>ご飯 | 冷やし中華<br>揚げギョーザ<br>春巻き<br>星ポテト<br>大学芋<br>中華類                                    | 白身魚フライ<br>ひじき煮<br>オクラ煮<br>じゃが芋煮<br>レンコン煮<br>りんご<br>ご飯                                | 熱量 375 Kcal<br>脂質 5.4 g  | 蛋白 10.8 g<br>塩分 1.5 g                                    | 熱量 387 Kcal<br>脂質 11.5 g | 蛋白 11.0 g<br>塩分 0.7 g                                      | 熱量 414 Kcal<br>脂質 7.7 g  | 蛋白 12.1 g<br>塩分 1.5 g | 熱量 324 Kcal<br>脂質 6.6 g  | 蛋白 11.1 g<br>塩分 1.8 g | 熱量 368 Kcal<br>脂質 8.3 g  | 蛋白 12.0 g<br>塩分 0.8 g |
| 13日(月)  |   | 14日(火)  |   | 15日(水)   |                          | 16日(木)   |                          | 17日(金) 食育の日  |                          |                       |                          |                       |                          |                       |
|   |   |   |   |  |                          | サバの照焼き<br>レンコン金平<br>人参とツナの炒め煮<br>かき揚げ<br>大根煮<br>パイ<br>ご飯 |                          | ギョーザ<br>かに玉<br>もやしナムル<br>小松菜の和風チャーハン<br>粉ふき芋<br>マンゴー<br>ご飯 |                          |                       |                          |                       |                          |                       |
| 20日(月)  |   | 21日(火)  |   | 22日(水)   |                          | 23日(木)   |                          | 24日(金)   |                          |                       |                          |                       |                          |                       |
| 子キンカツ<br>スパゲティーパセリ<br>レンコン金平<br>花こんにやく<br>大根煮<br>揚げ南瓜<br>みかん<br>ご飯          | 豚肉の生姜焼き<br>野菜炒め<br>金平ごぼう<br>さつま芋天<br>竹輪の磯辺揚げ<br>スナップエンドウ<br>マカロニきなこ<br>ご飯 | エビフライ<br>スパゲティーナポリタン<br>玉子ロール<br>ブロッコリー煮<br>じゃが芋煮<br>りんご<br>ご飯            | ミンチカツ<br>豆腐のそぼろあん<br>オクラ煮<br>南瓜煮<br>人参煮<br>オレンジ<br>ご飯                           | 白身魚の天ぷら野菜あんかけ<br>ポイルキャベツ<br>こんにやく煮<br>スナップエンドウ<br>つくね<br>厚揚げ<br>揚げなすの煮浸し<br>パイ<br>ご飯 | 熱量 364 Kcal<br>脂質 6.3 g  | 蛋白 9.3 g<br>塩分 0.8 g                                     | 熱量 487 Kcal<br>脂質 12.6 g | 蛋白 12.3 g<br>塩分 0.8 g                                      | 熱量 445 Kcal<br>脂質 13.1 g | 蛋白 14.4 g<br>塩分 0.7 g | 熱量 430 Kcal<br>脂質 11.9 g | 蛋白 9.6 g<br>塩分 1.4 g  | 熱量 425 Kcal<br>脂質 11.4 g | 蛋白 13.0 g<br>塩分 0.8 g |
| 27日(月)  |   | 28日(火)  |   | 29日(水)   |                          | 30日(木)   |                          | 31日(金)   |                          |                       |                          |                       |                          |                       |
| 鶏肉の黒胡麻天ぷら<br>キャベツのゆかり和え<br>オクラのおかか和え<br>人参煮<br>粉ふき芋<br>スナップエンドウ<br>黄桃<br>ご飯 | 和風パスタ<br>かにクリームコロッケ<br>たこさんウインナー<br>玉子ロール<br>さつま揚げ<br>さつま芋煮<br>パイ<br>ご飯   | 豚肉のマヨポン炒め<br>ビーフンパセリ<br>ほうれん草と人参の煮物<br>豆腐ステーキ<br>南瓜煮<br>大根煮<br>みかん<br>ご飯  | 鶏肉のBBQ焼き<br>マカロニソテー<br>キャベツのコンソメ煮<br>育のり星ポテト<br>スナップエンドウ<br>こんにやく煮<br>りんご<br>ご飯 | 焼肉<br>もやし炒め<br>かき揚げ<br>ブロッコリー煮<br>春雨の中華炒め<br>オクラ煮<br>オレンジ<br>ご飯                      | 熱量 436 Kcal<br>脂質 14.6 g | 蛋白 11.4 g<br>塩分 0.9 g                                    | 熱量 394 Kcal<br>脂質 7.3 g  | 蛋白 10.2 g<br>塩分 1.1 g                                      | 熱量 439 Kcal<br>脂質 9.5 g  | 蛋白 12.3 g<br>塩分 1.7 g | 熱量 368 Kcal<br>脂質 8.9 g  | 蛋白 10.6 g<br>塩分 0.9 g | 熱量 467 Kcal<br>脂質 14.0 g | 蛋白 12.3 g<br>塩分 1.5 g |

★仕入れの都合によりメニューを変更する事がございますが、ご了承下さい。