

神戸華僑幼稚園様

令和06年度 07月献立

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
白おにぎり 鶏しゃぶ さつまいもの素揚げ 切干大根と糸昆布の煮物 いんげんの胡麻和え	白おにぎり 缶の照り煮(がんも・人参) ブロッコリー天 レンコンのカレー風味炒め 春雨の中華和え	白おにぎり 鶏肉の天ぷら ソース ひじきとさつま揚げの煮物 カリフラワーの香味漬け コーンのじゃこマヨ和え	白おにぎり ハンバーグ ケチャップ 糸こんのゴマ炒め煮 サイコロポテトの素揚げ オクラお浸し	七夕散らし寿司(錦糸卵・人参) 鮭の南部焼き 高野豆腐とえびの煮物 金平ごぼう さつまいもとレースンのマヨ和え
388kcal 蛋白12.7g 脂質11.7g 塩分1.2g	401kcal 蛋白13.3g 脂質12.8g 塩分1.1g	490kcal 蛋白15.7g 脂質22.9g 塩分1.4g	382kcal 蛋白10.3g 脂質12.8g 塩分1.0g	380kcal 蛋白15.5g 脂質8.9g 塩分1.3g
8	9	10	11	12
白おにぎり 豚肉のおろし煮 ちくわの磯辺揚げ ピーマンのカレー風味 人参と鶏肉のマリネ	白おにぎり 唐揚げ 卵焼き 野菜炒め スッキーニのマヨサラダ	白おにぎり イタリアスパゲティ風 手作りほうれん草コロッケ レンコンと人参のバター醤油 わかめと錦糸卵の中華サラダ	白おにぎり 白身魚フライ ソース ひじきの煮物 冬瓜のかにかまの煮物 ヤングコーンのアイオリ和え	白おにぎり 牛肉のしぐれ煮 かぼちゃと人参の甘煮 なすの天ぷら マカロニきな粉
412kcal 蛋白14.4g 脂質12.8g 塩分1.1g	489kcal 蛋白16.2g 脂質25.2g 塩分1.4g	447kcal 蛋白11.1g 脂質16.8g 塩分1.3g	392kcal 蛋白12.0g 脂質13.3g 塩分1.4g	393kcal 蛋白12.1g 脂質9.2g 塩分0.6g
15	16	17	18	19
海の日	白おにぎり 鯖の塩焼き 金時豆 ジャーマンポテト レンコンチップ カリフラワーのゴママヨ和え	白おにぎり トンカツ ソース がんもと人参の含め煮 春雨の中華風 オクラのお浸し	白おにぎり 豚肉のスタミナ焼き フライド里芋(カレー風味) 厚揚げのそぼろ煮 キャベツとわかめの酢の物	白おにぎり 照り焼きハンバーグ 添え野菜 ブロッコリー天 冬瓜とツナのコンソメ煮 さつまいものサラダ
	426kcal 蛋白11.0g 脂質18.8g 塩分1.5g	417kcal 蛋白13.7g 脂質12.5g 塩分1.3g	370kcal 蛋白14.5g 脂質10.8g 塩分1.1g	485kcal 蛋白10.8g 脂質22.2g 塩分1.4g
22	23	24	25	26
白おにぎり ポロネーゼパスタ 手作りコロッケ スッキーニのカレー風味 パプリカのチリメンサラダ	白おにぎり 回鍋肉 ちくわの天ぷら きのこのクリーム煮 バターコーン	白おにぎり カレーの天ぷら ソース 昆布豆 糸こんと人参の中華炒め れんこんのガーリック風味	白おにぎり 唐揚げ 麻婆ナス 卵焼き 切干大根と糸昆布のナムル	白おにぎり 豚じゃが 金平ごぼう 手作り肉団子 カリフラワーのオーロ和え
439kcal 蛋白11.5g 脂質16.7g 塩分1.6g	390kcal 蛋白14.1g 脂質10.5g 塩分1.6g	389kcal 蛋白13.5g 脂質10.7g 塩分1.9g	501kcal 蛋白16.5g 脂質25.1g 塩分1.3g	427kcal 蛋白14.8g 脂質9.7g 塩分1.1g
29	30	31		
白おにぎり 鮭のバター醤油 添え野菜 カリフラワーのフリッター ひじきの煮物 さつまいものレモン風味サラダ	白おにぎり ハンバーグのトマトソース フライドポテト キャベツとベーコンのソテー オクラのおかか和え	白おにぎり 豚肉のカレースープ煮 れんこんフライ 高野豆腐のそぼろ煮 マカロニの中華サラダ		
414kcal 蛋白13.5g 脂質13.4g 塩分1.4g	377kcal 蛋白10.8g 脂質12.5g 塩分1.8g	397kcal 蛋白15.4g 脂質10.5g 塩分1.6g		

※仕入れの都合によりメニューに変更が生じる場合があります。

※魚料理は骨なしのものを使用していますが、骨が入っている場合があります。どうぞご了承くださいませ。