

令和2年 5月の献立表

東北文教大学付属幼稚園

日	曜	昼食・軽食こんだて	材 料 名		
			血や肉や骨になるもの（赤い食べ物）	熱や力になるもの（黄色の食べ物）	体の調子を整えるもの（緑色の食べ物）
1	金	休園			
2	土				
7	木				
8	金				
11	月	さけおにぎり	さけ	ごはん・ごま	
12	火	にんじんけーき	たまご	ホットケーキミックス	にんじん・レモン汁
13	水	ちょこすこーん・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス・バター・ミルクチョコレート	
14	木	みにどつく	ウインナーソーセージ	ロールパン	レタス
15	金	ちーずおかかおにぎり	チーズ・かつおぶし	ごはん	
16	土	はむちーずさんど	ロースハム・チーズ	食パン	レタス
18	月	ごはん とりのからあげ ひじきいために いちご とうふのみそしる	とりにく・ひじき・あぶらあげ・ だいず・とうふ	ごはん・ちくわ	にんじん・いちご
19	火	ごはん さけのみそやき こまつなにびたし おれんじ きゃべつのみそしる	さけ・なまあげ・ぎゅうにゅう	ごはん・ふ	にんじん・こまつな・オレンジ・ キャベツ
20	水	おこのみやき	こむぎこ	たまご・さくらえび	キャベツ
21	木	ぎゅうどん かぶきゅうりつけ なめこのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにく・とうふ・わかめ・ ぎゅうにゅう	ごはん・こんにやく	たまねぎ・まいたけ・かぶ・きゅ うり・にんじん・なめこ
22	金	ごはん とりにくのてりやき きざみこんぶのもの めろん たまごのみそしる ぎゅうにゅう	とりにく・こんぶ・なまあげ・た まご	ごはん・しらたき	にんじん・さやいんげん・ねぎ・ メロン
25	月	ごはん ぶたにくのしょうがやき ほうれんそうのあえもの ばなな たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう	ぶたにく・わかめ・ぎゅうにゅう	ごはん	たまねぎ・ミニトマト・ほうれん そう・もやし
26	火	たけのこごはん かわいいにつけ とうみょうのそてー ばいんかん だいこんのみそしる ぎゅうにゅう	あぶらあげ・かわいい・ベーコン・ ぎゅうにゅう	ごはん	たけのこ・にんじん・とうみよ う・もやし・パイン缶・だいこん
27	水	こまつなけーき	たまご	ホットケーキミックス	こまつな・レモン汁
28	木	ごはん さけのたるたるやき ちゅうかうさらだ いちご こまつなのみそしる ぎゅうにゅう	さけ・ロースハム・ぎゅうにゅう	ごはん・マヨネーズ	たまねぎ・キャベツ・にんじん・ きゅうり・いちご・こまつな・し めじ
29	金	きーまかれー きゃべつのごまあえ よーくると	ぶたにく・だいず・ヨーグルト	ごはん・ごまドレッシング	たまねぎ・にんじん・ピーマン・ トマト缶・ブロッコリー・コー ン・ほうれんそう



昼食栄養価平均・エネルギー421kcal・たんぱく質：18.0g・脂質：12.3g・塩分：1.7g
 軽食栄養価平均・エネルギー164kcal・たんぱく質：4.4g・脂質：5.9g・塩分：0.4g

食材の仕入れ状況により、メニューが変更になる場合がありますのでご了承ください。

栄養士：石山 由貴

