

# 令和2年 7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 水	ちーすけーき ※フォークをケースかビニール袋に入れて持たせてください。	クリームチーズ・生クリーム・たまご	こむぎこ・砂糖	レモン汁
2 木	ごはん とりのからあげ ぶろっこりーこーんさらだ とうふのみそしる ぎゅうにゅう	とりにく・かつお節・とうふ・わかめ・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・こむぎこ・片栗粉・油	ねぎ・ブロッコリー・コーン
3 金	ごはん さけのごまみそマヨむし こまつなのびたし さくらんぼ ふのすましじる	さけ・あつあげ・ぎゅうにゅう	ごはん・マヨネーズ・すりごま・まめふ・砂糖	たまねぎ・パセリ・にんじん・こまつな・さくらんぼ・ねぎ
4 土	いちごくれーぷ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	いちごくれーぷ	
6 月	ごはん みーとろーふ おくらのおひたし みかんかん かきたまじる	ぎゅうにく・ぎゅうにゅう・とうふ・かつお節・たまご・みそ	ごはん・パン粉・油	たまねぎ・オクラ・みかん缶・ねぎ
7 火	たなばとうどん あまのがわぜりー なすのにくみそかけ ※割りばしを準備します。	たまご・ベーコン・とりにく・みそ	うどん・オリーブ油・三温糖	きゅうり・にんじん・なす
8 水	ういんなーむしばんふう	ぎゅうにゅう・ぶたにく	ホットケーキミックス・バター・砂糖・油	コーン
9 木	ごはん かじきのかれーあげ ぼてとさらだ きゃべつのみそしる ぎゅうにゅう	かじき・あぶらあげ・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・じゃがいも・マヨネーズ・油	ミニトマト・きゅうり・にんじん・コーン・キャベツ
10 金	ごはん すぶた ほうれんそうのいそあえ はるさめすーぷ ぎゅうにゅう	ぶたにく・のり・たまご・ぎゅうにゅう	ごはん・片栗粉・はるさめ・ごま油・砂糖・油	にんじん・たまねぎ・ピーマン・たけのこ・ほうれん草・もやし
13 月	ごはん やきにく あげしゅうまい きゅうりづけ とうみょうのすーぷ	ぶたにく	ごはん・いりごま・ごま油・砂糖・油	しょうが・にんにく・ねぎ・たまねぎ・きゅうり・とうみょう
14 火	おやこどん ほうれんそうのおかかあえ よーぐるど	とりにく・かまぼこ・たまご・かつお節・ヨーグルト	ごはん・いりごま・マヨネーズ・砂糖	たまねぎ・みつば・ほうれん草
15 水	冷やしおしろこ	とうふ・あずき	白玉粉・砂糖	
16 木	ごはん ぶたにくのしょうがやき きゃべつのごんぶあえ とうふのみそしる ぎゅうにゅう	ぶたにく・塩昆布・かつお節・とうふ・わかめ・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・油	たまねぎ・しょうが・ミニトマト・キャベツ・ねぎ
17 金	なつやさいかれー すいか ぎゅうにゅう	ぶたにく・ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖・油	なす・にんじん・たまねぎ・黄ピーマン・ピーマン・すいか
20 月	こーんごはん さけのむにえる なすのみそいため ばなな もやしのみそしる	さけ・ベーコン・あつあげ・みそ	ごはん・こむぎこ・バター	コーン・なす・にんじん・たまねぎ・ピーマン・バナナ・もやし
21 火	うなたまどん ほうれんそうのしらすあえ とんじる	うなぎ・たまご・しらす干・ぶたにく・みそ	ごはん・三温糖・油	ほうれん草・だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ
27 月	ごはん まーぼーどうふ さんしょくなむる わかめすーぷ ぎゅうにゅう	とうふ・ぶたにく・わかめ・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・ごま油・片栗粉・いりごま・砂糖	ねぎ・にんじん・しいたけ（干）・しょうが・ほうれん草・もやし・えのき
28 火	ごはん さんまかばやきふう にくじゃが もろへいやのみそしる ぎゅうにゅう	さんま・ぶたにく・わかめ・みそ・かつお節・ぎゅうにゅう	ごはん・片栗粉・じゃがいも・砂糖・油	たまねぎ・にんじん・もろへいや
29 水	ちょこちっぷむしばんふう	ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス・バター・チョコレート・砂糖・油	
30 木	ごはん きれいのてりやき ちんげんさいのそてー おれんじ そうめんじる ぎゅうにゅう	きれい・ベーコン・ぎゅうにゅう	ごはん・そうめん・三温糖・油	しょうが・チンゲン菜・オレンジ・ねぎ
31 金	ぎゅうどん ひやしとまと もやしのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにく・かつお節・ぎゅうにゅう・みそ	ごはん・糸こんにゃく・油・砂糖	たまねぎ・まいたけ・もやし・ねぎ・トマト



昼食栄養価平均・エネルギー440kcal・たんぱく質：17.3g・脂質：15.0g・塩分：1.9g  
 軽食栄養価平均・エネルギー169kcal・たんぱく質：3.3g・脂質：7.7g・塩分：0.2g

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