

# 令和2年 9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	火	とんどん ほうれんそうのあえもの ぎゅうにゅう	ぶたにく・ぎゅうにゅう	ごはん・油・砂糖	たまねぎ・しめじ・ほうれん草・もやし
2	水	いちごまきまきばん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	いちごまきまきパン	
3	木	しょうゆらーめん やさしいため よーぐると ※割りばしを準備します。	なると・わかめ・ぶたにく・ヨーグルト	中華めん・油	ねぎ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・もやし
4	金	ごはん さんましおやき びーふん ばいんかん えのきのみそしる ぎゅうにゅう	さんま・とりにく・油揚げ・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・ビーフン・油	キャベツ・にんじん・ピーマン・なし・えのき
5	土	びざとーすと ぎゅうにゅう	ベーコン・チーズ・ぎゅうにゅう	食パン	たまねぎ・ピーマン
7	月	ごはん とりにくのてりやき こまつなのびたし おれんじ とうふのみそしる ぎゅうにゅう	とりにく・厚揚げ・とうふ・わかめ・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・三温糖・油・砂糖	にんじん・こまつな・オレンジ・ねぎ
8	火	きのこうどん ばなな ぎゅうにゅう ※割りばしを準備します。	とりにく・油揚げ・ぎゅうにゅう	うどん	しめじ・まいたけ・えのき・ねぎ・バナナ
9	水	こまつなけーき ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス・砂糖・油	こまつな・レモン汁
10	木	かれー なし ぎゅうにゅう	ぶたにく・ぎゅうにゅう	ごはん・じゃがいも・油・砂糖	にんじん・たまねぎ・なし
11	金	ごはん さわらのみそやき にんじんしりしり ばなな すましじる ぎゅうにゅう	さわら・みそ・ツナ・はんぺん・ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖・油	しょうが・にんじん・バナナ・ねぎ
14	月	ごはん まつかぜやき ほうれんそうのしらすあえ ぶどう だいこんのみそしる ぎゅうにゅう	とりにく・とうふ・みそ・しらす・油揚げ・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・パン粉・砂糖・ごま	たまねぎ・ミニトマト・ほうれん草・ぶどう・だいこん
15	火	ごはん はっほうさい あげしゅうまい おれんじ とうみょうのすーぶ	ぶたにく・えび・いか・しゅうまい	ごはん・ごま油・片栗粉・油・ごま	白菜・にんじん・たまねぎ・たけのこ・しいたけ・オレンジ・とうみょう
16	水	すいーとほてと ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・生クリーム・たまご	さつまいも・三温糖・バター	
17	木	ごはん とりのからあげ ひじきのいために こまつなのみそしる	とりにく・ひじき・油揚げ・みそ・厚揚げ	ごはん・こむぎこ・片栗粉・油・ちくわ・砂糖	ミニトマト・にんじん・こまつな
18	金	ゆかりごはん さけのきのこばたーやき みかかん ちゅうかすーぶ ぎゅうにゅう	さけ・チーズ・ぎゅうにゅう	ごはん・バター・小麦粉・ごま油	たまねぎ・しめじ・にんじん・みかかん缶・ほうれん草
19	土	かぼちゃけーき ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス・砂糖・油	かぼちゃ・レモン汁
23	水	ずんだしらたま ぎゅうにゅう ※フォークをケースかビニール袋に入れて持たせて下さい。	とうふ・ぎゅうにゅう	白玉粉・砂糖	えだまめ
24	木	あじつおこわ なし いもに	とりにく・油揚げ・ぎゅうにく	ごはん・砂糖	しいたけ・にんじん・なし・ごぼう・しめじ・ねぎ
25	金	ごはん さばのみそに きりほだいでいこんのもの おれんじ わかめのすましじる	さば・みそ・さつま揚げ・油揚げ・わかめ	ごはん・砂糖	しょうが・にんじん・切り干し大根・おれんじ・ねぎ
28	月	ごはん ぶたにくのしょうがやき きゃべつのこんぶあえ きのこのみそしる ぎゅうにゅう	ぶたにく・塩昆布・かつお節・とうふ・みそ・わかめ	ごはん・油	たまねぎ・しょうが・ミニトマト・キャベツ・なめこ・えのき
29	火	弁当の日になります。			
30	水	ちょこっつぶむしばんふう ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス・砂糖・油・バター・チョコレート	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459kcal・たんぱく質：17.6g・脂質：14.8g・塩分：2.0g  
 軽食栄養価平均・エネルギー203kcal・たんぱく質：6.2g・脂質：8.2g・塩分：0.3g



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