

令和2年 8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 土	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 月	ごはん とりのかわりあげ こまつなのびたし たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう	とりにく・あおのり・あつあげ・わかめ・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・こむぎこ・片栗粉・油・砂糖	ミニトマト・にんじん・こまつな・たまねぎ	
4 火	ごはん さばのみそに ベーコンとやさいのそてー おれんじ ふのすましじる ぎゅうにゅう	さば・みそ・ベーコン・ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖・油・まめふ	しょうが・もやし・キャベツ・オレンジ・ねぎ	
5 水	はむちーずさんど	ロースハム・チーズ	食パン・マーガリン	レタス	
6 木	ごはん あげぎょうざ ほうれんそうのそてー ぱいんかん ちゅうかふうたまごすーび	たまご・とりにく・ぎょうざ・ロースハム	ごはん・油・三温糖・オリーブ油・じゃがいも・片栗粉	ほうれん草・赤ピーマン・コーン・パイン缶・たまねぎ・こまつな	
7 金	ごはん ぶりのてりやき ぶろっこりーそてー ばなな なめこのみそしる	ぶり・ベーコン・とうふ・わかめ・みそ	ごはん・三温糖・油	しょうが・ブロッコリー・バナナ・ねぎ	
※預かり保育のメニューになります。	11 火	ごはん さけのほいろやき ほうれんそうのいそあえ おれんじ なめこのみそしる ぎゅうにゅう	さけ・チーズ・のり・とうふ・わかめ・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・バター	たまねぎ・しめじ・にんじん・ほうれんそう・もやし・オレンジ・ねぎ
	12 水	スパゲティミートソース たまごさらだ よーぐるど ※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。	ぎゅうにく・ぶたにく・チーズ・たまご・ヨーグルト	スパゲティ・油・バター・こむぎこ・ごまドレッシング	にんじん・たまねぎ・トマト・きゅうり・キャベツ・コーン
	17 月	びびんば もも とまとすーび ぎゅうにゅう	ぎゅうにく・たまご・ベーコン・ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖・ごま油・ごま・油	しょうが・ほうれん草・もやし・にんじん・もも・トマト
	18 火	あじつけおこわ かわいいのてりやき ひじきのいために ふるーつぼんち だいこんのみそしる ぎゅうにゅう	とりにく・あぶらあげ・かれない・ひじき・みそ・ちくわ・ぎゅうにゅう	ごはん・もちごめ・三温糖・砂糖	干しいたけ・にんじん・しょうが・もも缶・パイン缶・バナナ・だいこん
	19 水	さらだうどん きざみこんぶのもの ぶどう ぎゅうにゅう	ぶたにく・きざみこんぶ・あつあげ・ぎゅうにゅう	うどん・片栗粉・糸こん・砂糖	レタス・きゅうり・にんじん・いんげん・ぶどう
	20 木	つなさんど いちごじゃむさんど すいか	ツナ	食パン・マヨネーズ・マーガリン	きゅうり・いちごジャム・すいか
	21 金	きーまかれー ばなな ぎゅうにゅう	ぶたにく・だいず・ぎゅうにゅう	ごはん・油	たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマト缶・バナナ
	24 月	ごはん とりにくのてりやき まかにさらだ ぶどう あおなのすましじる ぎゅうにゅう	とりにく・ぎゅうにゅう	ごはん・三温糖・油・マカロニ・マヨネーズ・焼きふ	きゅうり・にんじん・ぶどう・こまつな・しいたけ
	25 火	ごはん さけのしおこうじやき にんじんしりしり ちーず はるさめのすーび ぎゅうにゅう	さけ・ツナ・たまご・ぎゅうにゅう	ごはん・油・はるさめ・片栗粉・ごま油	にんじん・ほうれん草
	26 水	ごまとーすと ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	食パン・ごま・砂糖・バター	
27 木	ごはん まつかぜやき きりぼしだいこんのもの こまつなのみそしる ぎゅうにゅう	とりにく・とうふ・みそ・さつま揚げ・あぶらあげ・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・にんじん・切干だいこん・こまつな・しめじ	
28 金	ごはん かわいいのにつけ きんぴら もろへいやのみそしる	かれない・みそ	ごはん・じゃがいも・あぶら・砂糖	しょうが・ごぼう・にんじん・ピーマン・もろへいや・ねぎ	
31 月	ゆかりごはん たんどりーちきん なすのみそいため あまなつかん もやしのみそしる	とりにく・ヨーグルト・ベーコン・みそ・あぶらあげ・ぎゅうにゅう	ごはん・油	なす・にんじん・たまねぎ・ピーマン・あまなつ缶・もやし	



昼食栄養価平均・エネルギー453kcal・たんぱく質：18g・脂質：14.7g・塩分：1.9g
 軽食栄養価平均・エネルギー209kcal・たんぱく質：6.3g・脂質：7.5g・塩分：0.7g

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