

令和2年 11月の献立表

東北文教大学附属幼稚園

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)
2 月	ごはん とりにくのまーまれーどに 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・さつま揚げ・みそ・ ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖	マーマレード・ミニトマト・にん じん・切干大根・こまつな
4 水	はむちーずさんど ぎゅうにゅう	ロースハム・チーズ・ぎゅうにゅう	食パン・マーガリン	レタス
5 木	ごはん かわいいのてりやき こまつなのにびたしおれんじ とんじる ぎゅうにゅう	かわいい・厚揚げ・ぶたにく・み そ・ぎゅうにゅう	ごはん・三温糖・油・砂糖	しょうが・にんじん・こまつな・ オレンジ・だいこん・ごぼう・長 ねぎ
6 金	ごはん とりにくとだいたいのままとに じゃーまんぼてと りんご はるさめすーぶ ぎゅうにゅう	とりにく・大豆・ベーコン・粉 チーズ・ぎゅうにゅう	ごはん・油・じゃがいも・オリ ブ油・バター・はるさめ・ごま油	玉ねぎ・トマト缶・りんご・とう みょう
8 日	おいわいかつぶけーき ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・生クリーム・たま ご	小麦粉・砂糖・マーガリン・チョコ レート・バター	
9 月	ごはん とりにくのからあげ ひじきのいために ちーず とうふのみそしる ぎゅうにゅう	とりにく・ひじき・ちくわ・チ ーズ・木綿豆腐・わかめ・みそ・ ぎゅうにゅう	ごはん・小麦粉・片栗粉・油・砂 糖	ミニトマト・にんじん・なめこ
10 火	ごはん くりーむしちゅー みかん ぎゅうにゅう	とりにく・ぎゅうにゅう	ごはん・じゃがいも・油	玉ねぎ・にんじん・みかん
11 水	じゃがいももちのおやきふう ぎゅうにゅう	ぶたにく・みそ・ぎゅうにゅう	じゃがいも・小麦粉・油・片栗 粉・砂糖	玉ねぎ
12 木	ごはん さけのみそまよやき びーふん だいこんのみそしる ぎゅうにゅう	さけ・みそ・とりにく・油揚げ・ ぎゅうにゅう	ごはん・マヨネーズ・ピーフン・ 油	キャベツ・にんじん・ピーマン・ 大根
13 金	ごはん ぎゅうにくころっけ ほうれんそうのいそあえ ばいんかん みねすとりーね ぎゅうにゅう	ぎゅうにく・のり・ベーコン・ ぎゅうにゅう	ごはん・油・じゃがいも	ほうれん草・もやし・パイン缶・ にんじん・玉ねぎ・トマト缶
16 月	やさしみそらーめん りんご ぎゅうにゅう	ぶたにく・みそ・ぎゅうにゅう	中華めん・ごま油・油	白菜・にんじん・もやし・コー ン・長ねぎ・りんご
17 火	とんどん ほうれんそうのしらすあえ よーぐるど	ぶたにく・しらす・ヨーグルト	ごはん・油・砂糖	玉ねぎ・しめじ・ほうれん草
18 水	ちーずけーき ぎゅうにゅう	クリームチーズ・生クリーム・たま ご・ぎゅうにゅう	小麦粉・砂糖	レモン汁
19 木	ごはん かわいいのにつけ さといものにくみそがけ かきたまじる ぎゅうにゅう	かわいい・ぶたにく・みそ・たま ご・ぎゅうにゅう	ごはん・さといも・砂糖・片栗 粉・ごま油	しょうが・にら
20 金	かれー みかん ちーず	ぶたにく・チーズ	ごはん・じゃがいも・油・砂糖	にんじん・玉ねぎ・みかん
21 土	おれんじふうみのふれんちとーすと ぎゅうにゅう	たまご・ぎゅうにゅう	食パン・バター・砂糖・油・粉糖	オレンジジュース
24 火	ごはん めんちかつ ひじきのいために ふのみそしる ぎゅうにゅう	ぶたにく・ひじき・油揚げ・ちく わ・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・油・砂糖・まめふ・小麦 粉・パン粉	ミニトマト・にんじん・長ねぎ・ 玉ねぎ
25 水	かぼちゃのむしばんふう 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	かぼちゃ・レモン汁
26 木	あじつけおこわ さんましおやき まかろにさらだはんべんのすましじる ぎゅうにゅう	とりにく・油揚げ・さんま・はん べん	ごはん・もち米・マカロニ・マヨ ネーズ	しいたけ(乾)・にんじん・きゅう り・長ねぎ
27 金	ごはん さばのたつたあげ きざみこんぶのもの だいこんのみそしる ぎゅうにゅう	さば・きざみこんぶ・厚揚げ・み そ・ぎゅうにゅう	ごはん・片栗粉・油・糸こん・砂 糖	しょうが・にんじん・いんげん・ 大根・長ねぎ
30 月	ごはん たんどりーちきん ぼてとさらだ みかん こーんすーぶ	とりにく・ヨーグルト・ぎゅう にゅう	ごはん・じゃがいも・マヨネーズ	きゅうり・にんじん・コーン・み かん



昼食栄養価平均・エネルギー471kcal・たんぱく質：17.4g・脂質：15.9g・塩分：2.0g
軽食栄養価平均・エネルギー236kcal・たんぱく質：7.4g・脂質：11.5g・塩分：0.5g



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