

# 令和3年 1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）	
※預かり保育のメニューです。	4	月	みぞれうどん みかん ぎゅうにゅう ※割りばしを準備します。	とりにく・ぎゅうにゅう	うどん	だいこん・ほうれん草・みかん
	5	火	ごはん たらのはんこやき まかにさらだ おれんじ とうふのみそしる	たら・粉チーズ・とうふ・わかめ・みそ	ごはん・オリーブ油・パン粉・マカロニ・マヨネーズ	パセリ・きゅうり・にんじん・オレング・長ねぎ
	6	水	ごはん とりにくのてりやき こまつなとつなのあえもの なっとうしる	とりにく・ツナ・かつお節・とうふ・納豆・油揚げ・みそ	ごはん・砂糖・油・こんにやく	小松菜・なめこ・長ねぎ
	7	木	やきそば ばなな ぎゅうにゅう	ぶたにく・えび・ぎゅうにゅう	中華めん・油	玉ねぎ・キャベツ・にんじん・もやし・バナナ
	8	金	かれー じゃべつとかにかまのあえもの よーぐると	ぶたにく・かにかま・かつお節・ヨーグルト	ごはん・じゃがいも・油・砂糖	にんじん・玉ねぎ・キャベツ
	12	火	弁当の日 なっとうもち・きなこもち			
	13	水	さつまいもいりちーすけーき ぎゅうにゅう	クリームチーズ・生クリーム・たまご	さつまいも・小麦粉・砂糖	レモン汁
	14	木	ごはん ぶりのてりやき だいこんのものも みかん こまつなのみそしる ぎゅうにゅう	ぶり・みそ・油揚げ・ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖・油・焼きふ	しょうが・だいこん・にんじん・みかん・小松菜
	15	金	ごはん まつかぜやき かぶきゅうりづけ ぎゅうにゅう ばなな もやしのみそしる	とりにく・とうふ・みそ・油揚げ・ぎゅうにゅう	ごはん・ごま（白）・パン粉・砂糖	玉ねぎ・かぶ・かぶ・きゅうり・にんじん・もやし
	16	土	ふれんちとーすと 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。	たまご・ぎゅうにゅう	食パン・バター・砂糖・粉糖	
	18	月	はやしらいす ぶろっこりーさらだ ぎゅうにゅう	牛肉・ぎゅうにゅう	ごはん・油・砂糖・ごま（白）	にんじん・玉ねぎ・しめじ・ブロッコリー・コーン・トマト
	19	火	ごはん かわいいのにつけ ほうれんそうのそてー ちーす とうふのみそしる ぎゅうにゅう	かわいい・ベーコン・チーズ・とうふ・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・油・まめふ	しょうが・ほうれん草・赤ピーマン・コーン
	20	水	あじつけおにぎり ぎゅうにゅう	とりにく・油揚げ・ぎゅうにゅう	ごはん	しいたけ・にんじん
	21	木	ぎゅうどん ほうれんそうのいそあえ ぎゅうにゅう	牛肉・のり・ヨーグルト	ごはん・こんにやく・油・砂糖	玉ねぎ・まいたけ・ほうれん草・もやし
	22	金	みそらーめん みかん ぎゅうにゅう ※割りばしを準備します。	ぶたにく・みそ・ぎゅうにゅう	中華めん・油	白菜・にんじん・もやし・コーン・長ねぎ・みかん
	25	月	ごはん ぶたにくのしょうがやき じゃべつのおひたし すましじる ぎゅうにゅう	ぶたにく・かにかま・かつお節・とうふ・ぎゅうにゅう	ごはん・油	玉ねぎ・しょうが・ミニトマト・キャベツ・もろへいや
	26	火	ごはん さけのちーすやき ひじきのいために こまつなのみそしる ぎゅうにゅう	さけ・チーズ・ひじき・大豆・油揚げ・みそ・ちくわ・ぎゅうにゅう	ごはん・小麦粉・バター・油・砂糖	にんじん・小松菜
	27	水	くりとまっちゃんばたーけーき ぎゅうにゅう	たまご・ぎゅうにゅう	バター・砂糖・小麦粉・栗・粉糖	
	28	木	ごはん とうふにくみそまよやき はくさいのおひたし ふのすましじる ぎゅうにゅう	なっとう・とうふ・鶏肉・みそ・かつお節・わかめ・ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖・マヨネーズ・まめふ	大葉・しめじ・白菜
	29	金	おやこどん ほうれんそうのあえもの ぎゅうにゅう	鶏肉・かまぼこ・たまご・ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖	玉ねぎ・みつば・ほうれん草・もやし



昼食栄養価平均・エネルギー428kcal・たんぱく質：18.4g・脂質：13.4g・塩分：1.9g  
 軽食栄養価平均・エネルギー240kcal・たんぱく質：6.7g・脂質：10.8g・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