

令和2年 12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	ごはん ぶりのてりやき びーふん ばなな はんべんのすましじる ぎゅうにゅう	ぶり・とりにく・はんべん・ぎゅうにゅう	ごはん・三温糖・油・ビーフン	しょうが・キャベツ・にんじん・ピーマン・バナナ・長ねぎ
2 水	おこのみやき 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・さくらえび・かつお節・青のり・ぎゅうにゅう	小麦粉・油・マヨネーズ	キャベツ
3 木	ごはん くりーむしちゅー きゃべつのごんぶあえ ぎゅうにゅう	とりにく・しらす干し・塩昆布・かつお節・ぎゅうにゅう	ごはん・じゃがいも・油	玉ねぎ・にんじん・キャベツ
4 金	わかめごはん おでんふうに ほうれんそうのごまあえ よーくると	わかめ・ウインナー・とりにく・ヨーグルト	ごはん・砂糖・ごま（黒）	だいこん・にんじん・ほうれん草
5 土	ごまとーすと ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	食パン・砂糖・バター	
7 月	ぎゅうどん かぶきゅうりづけ よーくると	ぎゅうにく・ヨーグルト	ごはん・こんにゃく・油・砂糖	玉ねぎ・しめじ・かぶ・きゅうり・にんじん
8 火	ごはん たらのみよやき ちんげんさいのそてー おれんじ はるさめのすーび ぎゅうにゅう	たら・ベーコン・とうふ・ぎゅうにゅう	ごはん・マヨネーズ・はるさめ・油・ごま油	チンゲン菜・にんじん・オレンジ
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	小松菜・レモン汁
10 木	ごはん ほっけのしおやき じゃがいものきんぴら みかん たまごのみそしる ぎゅうにゅう	ほっけ・たまご・わかめ・みそ・かつお節・ぎゅうにゅう	ごはん・じゃがいも・ごま（白）・油・砂糖	にんじん・ごぼう・みかん
11 金	ごはん とりにくのねぎみそやき れんこんとひじきのいためにりんご こまつなのみそしる ぎゅうにゅう	とりにく・みそ・ひじき・油揚げ・ちくわ・ぎゅうにゅう	ごはん・ごま油・油・砂糖	長ねぎ・にんじん・れんこん・りんご・小松菜・しめじ
12 土	ういんなーのむしばんふう ぎゅうにゅう	ウインナー・ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス・砂糖・バター	コーン
14 月	きーまかれー はるさめさらだ ぎゅうにゅう	ぶたにく・だいす・たまご・ロースハム・ぎゅうにゅう	ごはん・油・はるさめ・ごま油・砂糖	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・トマト缶・きゅうり
15 火	ごはん さばのたつたあげ ほうれんそうのしらすあえ みかん まめふのすましじる ぎゅうにゅう	さば・しらす干し・ぎゅうにゅう	ごはん・片栗粉・油・まめふ	しょうが・ほうれん草・みかん・長ねぎ
16 水	はななのぼうんどけーき ぎゅうにゅう	たまご・ぎゅうにゅう	砂糖・有塩バター・マーガリン・小麦粉	バナナ
17 木	ごはん あじふらい にんじんしりしり きゃべつのみそしる ぎゅうにゅう	あじ・ツナ・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・油・焼きふ	にんじん・キャベツ
18 金	きつねうどん とうじかぼちゃ ぎゅうにゅう ※割りばしを準備します。	とりにく・あずき・ぎゅうにゅう	うどん・砂糖	長ねぎ・かぼちゃ
21 月	ごはん さばのみそに さといもとにんじんのにも そうめんのすましじる ぎゅうにゅう	さば・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖・さといも・油・そうめん	しょうが・にんじん・さやえんどう・長ねぎ
22 火	すばげってーみーとそーす ぶろっこりーさらだ 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。	牛肉・豚肉・粉チーズ・ぎゅうにゅう	スパゲッティ・油・有塩バター・小麦粉・砂糖・ごま（白）	にんじん・玉ねぎ・ピーマン・トマト缶・フロッコリー・コーン・トマト
23 水	クリスマスケーキ やくると ※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。	ヤクルト	ケーキ	
24 木	なっとうごはん とりにくのてりやき ほうれんそうのあえもの きゃべつのみそしる ぎゅうにゅう	なっとう・とりにく・油揚げ・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・三温糖・油	ミニトマト・ほうれん草・にんじん・キャベツ
25 金	ごはん かねいのつけみにぜりー ぼてととベーコンのそてー はくさいみそしる ぎゅうにゅう	かねい・ベーコン・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・じゃがいも・油・ゼリー・焼きふ	しょうが・コーン・白菜

すバち発
ンこと
のセチ集
ッヨい
トコ
の年
にま
き次
はま
さい



昼食栄養価平均・エネルギー444kcal・たんぱく質：17.6g・脂質：15.0g・塩分：1.8g
軽食栄養価平均・エネルギー256kcal・たんぱく質：6.9g・脂質：13.8g・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