

# 令和3年 2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	月	ごはん とりにくのてりやき ひじきのいために おれんじ たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう	鶏肉・ひじき・油揚げ・ちくわ・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・三温糖・油・砂糖	にんじん・オレンジ・玉ねぎ	
2	火	ぎゅうどん ずんだだんご ぎゅうにゅう	牛肉・ぎゅうにゅう	ごはん・こんにやく・油・砂糖・小麦	玉ねぎ・まいたけ・枝豆	
3	水	きーまかれー ぶろっこりーさらだ よーぐるど	豚肉・大豆・ヨーグルト	ごはん・油・砂糖	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・トマト缶・フロッコリー・コーン・トマト	
5	金	なっとうごはん いわしのたつたあげ こまつなのびたし とうふのみそしる ぎゅうにゅう	納豆・いわし・厚揚げ・木綿豆腐・わかめ・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖・片栗粉・油	しょうが・にんじん・小松菜・長ねぎ	
6	土	ちーすのむしばんふう ぎゅうにゅう	チーズ・ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス・砂糖・油	レモン汁	
8	月	ごはん みーとろーふ みにとまと きゃべつのごんぶあえ なめこのみそしる ぎゅうにゅう	牛肉・ぎゅうにゅう・木綿豆腐・かつお節・塩昆布・わかめ・みそ	ごはん・パン粉・油	玉ねぎ・ミニトマト・キャベツ・なめこ	
9	火	ごはん さばのみそに ささみとはくさいのあえもの ふのすましじる ぎゅうにゅう	さば・みそ・とりささみ・かつお節・ぎゅうにゅう	ごはん・パン粉・まめふ	しょうが・白菜・長ねぎ	
10	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	
つき組 リクエスト メニュー	12	金	ごはん とりにくのからあげ にんじんしりしり みにとまと とうみょうのすーぶ ぎゅうにゅう	鶏肉・ツナ・ぎゅうにゅう	ごはん・小麦粉・片栗粉・油・はるさめ・ごま油	ミニトマト・にんじん・豆苗
	15	月	ごはん ぎゅうにくのしぐれに こまつなとつなのあえもの りんご たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう	牛肉・ツナ・かつお節・わかめ・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・糸こんにゃく・砂糖	ごぼう・にんじん・小松菜・りんご・玉ねぎ
うみ組 リクエスト メニュー	16	火	すばげってーいーみーとそーす ほうれんそうのいそあえ 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・のり・しらす・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・ほうれん草・もやし
	17	水	しらすわかめおにぎり ぎゅうにゅう ※年中組 こっぺぱん	しらす・わかめ・ぎゅうにゅう	ごはん・ごま（白）	
	18	木	ぶたどん はくさいのおひたし よーぐるど ※年長組 こっぺぱん	豚肉・ヨーグルト・かつお節	ごはん・油・砂糖	玉ねぎ・しめじ・白菜・にんじん
	19	金	ごはん かわいいのにつけ とうみょうのそてー ちーす だいこんのみそしる ぎゅうにゅう	かれい・ベーコン・チーズ・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・油	しょうが・もやし・豆苗・大根
	20	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	
	22	月	ごはん にくやさいみそいため あすばらなのおかかあえ はんぺんのすましじる ぎゅうにゅう	豚肉・みそ・かつお節・はんぺん・ぎゅうにゅう	ごはん・油・砂糖	キャベツ・玉ねぎ・にんじん・アスパラ菜・長ねぎ
	24	水	ほうれんそうとあすきのけーき ぎゅうにゅう	ゆで小豆・ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス・砂糖・油	ほうれん草・レモン汁
やま組 リクエスト メニュー	25	木	ごはん とりにくのからあげ まかにさらだ みにとまと ふのみそしる ぎゅうにゅう	鶏肉・わかめ・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・小麦粉・片栗粉・油・マカロニ・マヨネーズ・まめふ	ミニトマト・にんじん・ぎょうり・大根
	26	金	みそらーめん（はくさいいり） ばなな ぎゅうにゅう ※割りばしを準備します。	豚肉・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・バナナ



昼食栄養価平均・エネルギー461kcal・たんぱく質：18.1g・脂質：16.2g・塩分：1.9g  
 軽食栄養価平均・エネルギー246kcal・たんぱく質：7.9g・脂質：9.3g・塩分：0.6g

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