

令和3年 3月の献立表

東北文科大学付属幼稚園

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）
離乳 メニュー	1 月	ごはん やきにく ほてとさらだ みにとまと かきたまじる ギョウにゅう	ぶたにく・たまご・ぎょうにゅう	ごはん・ごま（白）・油・じゃがいも・マヨネーズ	しょうが・にんにく・しめじ・玉ねぎ・ミニトマト・きゅうり・にんじん・コーン・にら
	2 火	はなふととりにくのうどん なのはなのしらすあえ さんしょくはなせりー ギョウにゅう	とりにく・かまぼこ・油揚げ・しらす・ぎょうにゅう	うどん・はなふ・三色花ゼリー	えのき・しめじ・長ねぎ・菜の花
	3 水	わがしいちご館が入っています。 ういんなーむしばんふう ぎょうにゅう	ウインナー・ぎょうにゅう	ホットケーキミックス・無塩バター・砂糖	コーン
	4 木	ごはん きれいのにつけ ペーこんとやさいのそてーばいんかん なめこのみそしる ギョウにゅう	きれい・ベーコン・とうふ・わかめ・みそ・ぎょうにゅう	ごはん・油	しょうが・もやし・豆苗・パイン缶・なめこ
	5 金	ごはん みーとろーぶ だいこんとれんこんのもの きやべつのみそしる ギョウにゅう	牛肉・ぎょうにゅう・とうふ・油揚げ・みそ	ごはん・パン粉・油・砂糖・車麩	玉ねぎ・にんじん・大根・れんこん・キャベツ
	6 土	ふれんちとーすと ギョウにゅう ※年少組 コッパン ※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・ぎょうにゅう	食パン・バター・砂糖・粉糖	
	8 月	ごはん あじふらい みにとまと きやべつのごんぶあえ たまねぎのみそしる ギョウにゅう	あじ・塩昆布・かつお節・油揚げ・みそ・ぎょうにゅう	ごはん・油	ミニトマト・キャベツ・玉ねぎ
	9 火	ぎょうどん ほうれんそうのなっとうあえ よーぐると	牛肉・なっとう・ヨーグルト	ごはん・こんにゃく・油・砂糖	玉ねぎ・まいたけ・ほうれん草・もやし・にんじん
	10 水	はんばーぐさんど ぎょうにゅう	ぶたにく・ぎょうにゅう	コッパン・マヨネーズ	レタス
	震災 メニュー	11 木	きーまかれー かんばん ぎょうにゅう	ぶたにく・大豆・ぎょうにゅう	ごはん・油・かんばん
12 金		あじつけおにぎりおこわ いちご とりのからあげ にんじんしりしり はるさめすーぶ ギョウにゅう	鶏肉・ツナ・油揚げ・ぎょうにゅう	ごはん・油・砂糖・はるさめ・ごま（白）	にんじん・しいたけ（乾）・いちご
頑張り 給食	15 月	ごはん さばのみそに ぶろっこりーおかかあえ はんべんのすましじる ギョウにゅう	さば・しらす・かつお節・みそ・はんぺん・ぎょうにゅう	ごはん・油	しょうが・ブロッコリー・長ねぎ
	16 火	お弁当の日♡			
	17 水	さけとこまつなのおにぎり ぎょうにゅう	さけ・ぎょうにゅう	ごはん・油・ごま（白）	小松菜
	18 木	はむちーすさんど ぎょうにゅう	ロースハム・チーズ・ぎょうにゅう	食パン・マーガリン	レタス
	22 月	ごはん とりにくのみそやき まからにぐらたん みにとまと はんべんのすましじる ギョウにゅう	とりにく・みそ・ぎょうにゅう・チーズ・はんぺん	ごはん・砂糖・マカロニ・バター・小麦粉・パン粉	ミニトマト・玉ねぎ・ほうれん草・にんじん・長ねぎ
	23 火	ごはん まつかせやき こまつなのびたし ばなな とうふのみそしる ギョウにゅう	とりにく・豆腐・みそ・わかめ・ぎょうにゅう	ごはん・パン粉・砂糖・ごま（白）	玉ねぎ・にんじん・小松菜・パナナ・長ねぎ
24 水	ごはん きれいのてりやき びーふん おれんじ こまつなのみそしる ギョウにゅう	きれい・とりにく・みそ・ぎょうにゅう	ごはん・砂糖・油・ピーファン	しょうが・キャベツ・にんじん・ピーマン・オレンジ・小松菜・しめじ	
25 木	おやこんど かぶきゅうりつけ きやべつのみそしる ギョウにゅう	とりにく・たまご・かまぼこ・みそ・ぎょうにゅう	ごはん・砂糖・車麩	玉ねぎ・糸みつば・かぶ・きゅうり・にんじん・キャベツ	
26 金	ごはん さけのしおやき ほうれんそうのいそあえ とんじる よーぐると	さけ・のり・ぶたにく・みそ・よーぐると	ごはん・油	ほうれん草・もやし・大根・にんじん・ごぼう・長ねぎ	
29 月	しょうゆらーめん あまなつかん まーぼーとうふ ギョウにゅう ※割りばしを準備します。	なると・わかめ・豆腐・とりにく・みそ・ぎょうにゅう	中華めん・ごま油・砂糖・片栗粉	長ねぎ・しいたけ（乾）・しょうが・あまなつ缶	
30 火	ごはん たんどりーちぎん ぶろっこりーさらだ じゃがいものみそしる ギョウにゅう	とりにく・よーぐると・みそ・ぎょうにゅう	ごはん・油・砂糖・ごま（白）・じゃがいも	ブロッコリー・コーン・トマト・ほうれん草・長ねぎ	

※預かり保育のメニューになります。



昼食栄養価平均・エネルギー456kcal・たんぱく質：18.8g・脂質：14.8g・塩分：2.0g
 軽食栄養価平均・エネルギー292kcal・たんぱく質：10.3g・脂質：12.5g・塩分：0.8g

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