

令和3年 4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になります。	1	木	こーんごはん あかうおのにつけ はるぎゃべつのみそいため たまごすーぷ ぎゅうにゅう	あかうお・ベーコン・みそ・たまご・ぎゅうにゅう	ごはん・油	コーン・しょうが・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・貝割大根
	2	金	ちゅうかどん しゅうまい いちご	豚肉・しゅうまい	ごはん・ごま油・片栗粉	白菜・にんじん・たけのこ・玉ねぎ・しめじ・いちご
	5	月	ごはん とりにくとだいずのとまるとに きゃべつとおおなごまあえ もやしのみそしる ぎゅうにゅう	鶏肉・大豆・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・じゃがいも・油・砂糖・ごま(白)	にんじん・玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・ほうれん草・もやし・豆苗
	6	火	さんしょくどん なすのいためもの いちご ぎゅうにゅう	鶏肉・たまご・ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖・ごま(白)・油	しょうが・ほうれん草・なす・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・いちご
	7	水	ごはん さわらのみそやき ぶろっこりーそてー みかかん とうふのみそしる ぎゅうにゅう	さわら・みそ・ベーコン・豆腐・ふのり・ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖・油	しょうが・ブロッコリー・みかかん
	8	木	ごまとーすと ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	食パン・黒ごま・砂糖・バター	
	9	金	ちーすおかかおにぎり ぎゅうにゅう	チーズ・かつお節・ぎゅうにゅう	ごはん	
簡単に食べられるメニューが新学期です。	12	月	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
	13	火	つなさんど ぎゅうにゅう	ツナ・ぎゅうにゅう	食パン・マヨネーズ・マーガリン	きゅうり
	14	水	さけとこまつなのおにぎり ぎゅうにゅう	さけ・ぎゅうにゅう	ごはん・油・ごま(白)	小松菜
	15	木	にんじんけーき 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	にんじん・レモン汁
	16	金	あじつけおにぎり ぎゅうにゅう	鶏肉・油揚げ・ぎゅうにゅう	ごはん・もち米	しいたけ(乾)・にんじん
	19	月	ぎゅうどん かぶきゅうりづけ ぎゅうにゅう	牛肉・ぎゅうにゅう	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
	20	火	ごはん かれいのてりやき びーふん きゃべつのみそしる ぎゅうにゅう	かれい・とりにく・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖・油・ピーフン・車ふ	しょうが・キャベツ・にんじん・ピーマン
しな日付は未定ですが、お花見を	21	水	びざとーすと ぎゅうにゅう	ベーコン・チーズ・ぎゅうにゅう	食パン	玉ねぎ・ピーマン
	22	木	ごはん とりにくのからあげ ひじきのいために たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう	鶏肉・ひじき・大豆・油揚げ・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・玉ねぎ
	23	金	ごはん まつかぜやき ほうれんそうのいそあえ えのきとわかめのスープ ぎゅうにゅう	鶏肉・豆腐・みそ・のり・わかめ・ぎゅうにゅう	ごはん・パン粉・砂糖・ごま(白)・ごま油	玉ねぎ・ほうれん草・もやし・えのき
	26	月	ごはん さばのみそに こまつなのびたし はんぺんのすましじる ぎゅうにゅう	さば・みそ・厚揚げ・はんぺん・ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖	しょうが・にんじん・小松菜・長ねぎ
	27	火	かれーらいす きゃべつのかんぶあえ ぎゅうにゅう	豚肉・塩昆布・かつお節・ぎゅうにゅう	ごはん・じゃがいも・油・砂糖	にんじん・玉ねぎ・キャベツ
	28	水	かんこくふうおにぎり ぎゅうにゅう	牛肉・のり・ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖・ごま油・ごま(白)	玉ねぎ・ほうれん草・にんじん
	30	金	ごはん さわらのかれーあげ にんじんしりしり かしわもち こまつなのみそしる ぎゅうにゅう	さわら・ツナ・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・片栗粉・油・柏餅	にんじん・小松菜・しめじ



昼食栄養価平均・エネルギー440kcal・たんぱく質：17.4g・脂質：14.1g・塩分：1.8g
 軽食栄養価平均・エネルギー271kcal・たんぱく質：9.6g・脂質：9.5g・塩分：0.7g

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