

令和3年 5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）
6	木	はるのさんさいうどん いちご ぎゅうにゅう	鶏肉・油揚げ・ぎゅうにゅう	うどん	しめじ・にんじん・ふき・たけのこ・長ねぎ・いちご
7	金	ごはん かれいのにつけ れんこんとだいこんのもの とうふのみそしる ぎゅうにゅう	からすがれい・油揚げ・豆腐・わかめ・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・こんにゃく・やきふ・砂糖	しょうが・にんじん・れんこん・長ねぎ
10	月	ごはん さんまのかばやき じゃがいものそぼろいため たけのこのみそしる ぎゅうにゅう	さんま・鶏肉・油揚げ・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・片栗粉・油・じゃがいも・砂糖	にんじん・スナップエンドウ・たけのこ
11	火	ぎゅうどん ほうれんそうのしらすあえ ぎゅうにゅう	牛肉・しらす・ぎゅうにゅう	ごはん・こんにゃく・油・砂糖	玉ねぎ・しめじ・ほうれん草
12	水	はむたまごさんど ぎゅうにゅう	たまご・ロースハム・ぎゅうにゅう	食パン・マーガリン・マヨネーズ	レタス
13	木	ごはん まつかぜやき ひじきとだいすのいために かきたまじる ぎゅうにゅう	鶏肉・豆腐・みそ・ひじき・大豆・油揚げ・たまご・ぎゅうにゅう	ごはん・パン粉・砂糖・ごま(白)・油	玉ねぎ・ミニトマト・にんじん・にら
14	金	ごはん ぶりのてりやき ぼてととベーコンのそてー ふのすましじる ぎゅうにゅう	ぶり・ベーコン・ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖・油・じゃがいも・バター・まめふ	しょうが・ほうれん草・長ねぎ
17	月	ごはん とりにくのからあげ なのはなのおかかあえ ぎゅうにゅう たけのことはるさめのすーぶ	鶏肉・かつお節・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・菜の花・たけのこ
18	火	ごはん さばのみそに きざみこんぶのもの ぎゅうにゅう とうみょうのすましじる	さば・みそ・刻み昆布・厚揚げ・はんぺん・ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖・糸こんにゃく	しょうが・にんじん・さやいんげん・豆苗
19	水	はんばーぐさんど ぎゅうにゅう	ハンバーグ・ぎゅうにゅう	コッペパン・マヨネーズ	レタス
20	木	ゆかりごはん つなじゃがあえ ぶたにくとしめじのあまからに こまつなのみそしる ぎゅうにゅう	ツナ・豚肉・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・ごま(白)・油・じゃがいも・車麩	しょうが・にんにく・しめじ・玉ねぎ・にんじん・ミニトマト・小松菜
21	金	ごはん さわらのみそやき びーふん ばいんかん わかめのすましじる ぎゅうにゅう	さわら・みそ・鶏肉・わかめ・ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖・ビーフン・油	しょうが・キャベツ・にんじん・ピーマン・パイン缶
24	月	ごはん だいすいりはんばーぐ こまつなのごまあえ きゃべつのみそしる ぎゅうにゅう	豚肉・牛肉・大豆・ぎゅうにゅう・たまご・ツナ・油揚げ・みそ	ごはん・パン粉・ごま(黒)・砂糖・油	玉ねぎ・小松菜・キャベツ
25	火	みそらーめん いちご ぎゅうにゅう	豚肉・みそ・ぎゅうにゅう	中華めん・ごま油・油	キャベツ・にんじん・もやし・コーン・長ねぎ・いちご
26	水	きゃべついりめんちかつさんど ぎゅうにゅう	メンチカツ・ぎゅうにゅう	食パン・マヨネーズ	キャベツ
27	木	ごはん ぶたにくのしょうがやき ほうれんそうのいそあえ ばなな ねぎのみそしる ぎゅうにゅう	豚肉・のり・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・油・車麩	玉ねぎ・しょうが・ほうれん草・もやし・バナナ・長ねぎ
28	金	ひよこまめのかれー ぎゅうりづけ よーぐると	豚肉・ひよこ豆・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・ぎゅうり
31	月	おしむぎごはん かれいのてりやき にんじんしりしり たまごすーぶ ぎゅうにゅう	かれい・ツナ・たまご・ぎゅうにゅう	ごはん・押し麦・油・砂糖	にんじん・しょうが・貝割大根



昼食栄養価平均・エネルギー：470kcal・たんぱく質：18.9g・脂質：15.6g・塩分：2.1g
 ランチメニュー栄養価平均・エネルギー：362kcal・たんぱく質：12.6g・脂質：16.3g・塩分：1.6g

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