

令和3年 6月の献立表

東北文教大学附属幼稚園

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	とりにくとあぶらあげのうどん おかひじきのあえもの ぎゅうにゅう ※割りばしを準備します。	鶏肉・かまぼこ・油揚げ・かつお節・ぎゅうにゅう	うどん	長ねぎ・おかひじき・もやし・にんじん
2	水	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	レタス
3	木	ごはん とりにくのからあげ きゃべつのごまあえ こまつなのみそしる ぎゅうにゅう	鶏肉・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・小麦粉・片栗粉・油・ごま（白）・砂糖	ミニトマト・キャベツ・ほうれん草・小松菜・しめじ
4	金	ごはん くりーむしちゅー おれんじ ぎゅうにゅう	鶏肉・ぎゅうにゅう	ごはん・じゃがいも・油	玉ねぎ・にんじん・オレンジ
7	月	とんどん ほうれんそうのいそあえ ぎゅうにゅう	豚肉・のり・ぎゅうにゅう	ごはん・油・砂糖	玉ねぎ・しめじ・ほうれん草・もやし
8	火	おしむぎごはん まつかぜやき きりぼしだいこんのもの はんべんのすまししる ぎゅうにゅう	鶏肉・木綿豆腐・みそ・さつま揚げ・油揚げ・はんぺん・ぎゅうにゅう	ごはん・押麦・パン粉・砂糖・ごま（白）	玉ねぎ・ミニトマト・にんじん・切干大根・長ねぎ
9	水	やしそばばん ぎゅうにゅう	豚肉・ぎゅうにゅう	コッペパン・中華めん・油	玉ねぎ・キャベツ・もやし・にんじん
10	木	ごはん さわらのたらこまよやき なすのくみそあえ ふのみそしる ぎゅうにゅう	さわら・たらこ・鶏肉・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・マヨネーズ・オリーブ油・砂糖・車麩	なす・小松菜
11	金	おしむぎごはん とりにくのねぎみそやき きざみこんぶとれんこんのもの なめこのみそしる ぎゅうにゅう	鶏肉・みそ・刻み昆布・厚揚げ・木綿豆腐・わかめ・ぎゅうにゅう	ごはん・押麦・ごま油・糸こんにゃく・砂糖	長ねぎ・にんじん・れんこん・さやいんげん・なめこ・ミニトマト
14	月	かれーらいす めろん ぎゅうにゅう	豚肉・ぎゅうにゅう	ごはん・じゃがいも・油・砂糖	にんじん・玉ねぎ・メロン
15	火	遠足 ※おにぎりとおやつを持たせて下さい。			
16	水	ばななほいっぶこっぺばん ぎゅうにゅう	ホイップクリーム・ぎゅうにゅう	コッペパン・チョコソース	バナナ
17	木	ごはん さばのみそに ひじきのために わかめのみそしる ぎゅうにゅう	さば・みそ・ひじき・大豆・油揚げ・わかめ・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖・油・車麩	しょうが・にんじん
18	金	おしむぎごはん とりにくのてりやき きんぴら いちご とうふのみそしる ぎゅうにゅう	鶏肉・木綿豆腐・油揚げ・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・押麦・砂糖・油・じゃがいも	ごぼう・にんじん・いちご
21	月	すばげっていーみーとそーす さくらんぼ 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・バター・小麦粉	にんじん・玉ねぎ・ピーマン・トマト缶・さくらんぼ
22	火	ごはん さけのごまみそやき じゃがいものものに ぎゅうにゅう とうみょうのすまししる	さけ・みそ・木綿豆腐・ぎゅうにゅう	ごはん・ごま（白）・車麩・じゃがいも・油	玉ねぎ・にんじん・豆苗
23	水	ほっとどっく ぎゅうにゅう	ウインナー・ぎゅうにゅう	コッペパン・マヨネーズ	レタス
24	木	ごはん とりつくねのてりやき さといものものに こまつなのみそしる ぎゅうにゅう	鶏肉・大豆・油揚げ・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・さといも・こんにゃく・砂糖・車麩	玉ねぎ・にんじん・しめじ・ミニトマト・小松菜
25	金	おしむぎごはん かいのにつけ ちんげんさいのそてー たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう	からすがれい・ベーコン・油揚げ・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・押麦・油	しょうが・チンゲン菜・しめじ・玉ねぎ
28	月	おしむぎごはん さばのたつたあげ ベーコンとやさいのそてー わらびのみそしる ぎゅうにゅう	さば・ベーコン・厚揚げ・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・押麦・片栗粉・油	しょうが・もやし・ほうれん草・わらび
29	火	みそらーめん あまなつかん 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	キャベツ・にんじん・もやし・コーン・にら・あまなつかん
30	水	やさしいりちーずむしばん ぎゅうにゅう	チーズ・ベーコン・大豆・ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス・砂糖	しめじ



昼食栄養価平均・エネルギー441kcal・たんぱく質：18.1g・脂質：14.8g・塩分：1.7g
ランチメニュー栄養価平均・エネルギー345.2kcal・たんぱく質：11.7g・脂質：15.7g・塩分：1.3g

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

