

令和3年 7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 木	ぎゅうどん きゅうりづけ よーぐると	牛肉・ヨーグルト	ごはん・こんにゃく・油・砂糖	玉ねぎ・まいたけ・きゅうり
2 金	ごはん さばのごまみりんやき 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	さば・ひじき・油揚げ・わかめ・ みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・ごま（白）・糸こんにゃく・ 油・砂糖	にんじん・オレンジ・玉ねぎ
5 月	ごはん やきにく きゃべつのこんぶあえ とうふのみそしる ぎゅうにゅう	豚肉・塩昆布・かつお節・豆腐・ 油揚げ・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・ごま（白）・油	しょうが・にんにく・しめじ・玉 ねぎ・キャベツ
七夕 メニュー	6 火 たなばたうどん じゃがいものそぼろいため あまのがわぜりー ぎゅうにゅう ※割りばしを準備します。	たまご・ロースハム・鶏肉・ぎゅう にゅう	うどん・ごま油・砂糖・片栗粉・ 天の川ゼリー・じゃがいも	きゅうり・にんじん
7 水	きーまかれーさんど ぎゅうにゅう	豚肉・大豆・ぎゅうにゅう	食パン・油・小麦粉	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ト マト缶
8 木	おしむぎごはん かわいいのにつけ ほうれんそうのそてー もろへいやのみそしる ぎゅうにゅう	からすがれい・ロースハム・厚揚 げ・みそ・かつお節・ぎゅうにゅう	ごはん・押麦・油	しょうが・ほうれん草・玉ねぎ・ 赤ピーマン・モロヘイヤ
9 金	すばげってーみーとぞーす ぶろっこりーさーだ 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	スパゲティ・油・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・フロッコリー・コーン・ トマト
12 月	こーんごはん たんどりーちきん だいこんとさつまあげのもの はるさめのすましじる ぎゅうにゅう	鶏肉・ヨーグルト・さつま揚げ・ ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖・はるさめ	コーン・にんじん・だいこん・長 ねぎ
13 火	ごはん さわらのみそやき こまつなのびたし さくらんぼ じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう	さわら・みそ・厚揚げ・ぎゅう にゅう	ごはん・砂糖・じゃがいも	しょうが・にんじん・小松菜・さ くらんぼ・長ねぎ
14 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
15 木	おしむぎごはん さけふらい にんじんしりしり かぶのすーぶ ぎゅうにゅう	さけフライ・ツナ・ぎゅうにゅう	ごはん・押麦・油	にんじん・かぶ
16 金	ごはん ぶたにくとしめじのみそいため きゃべつのおひたし とうみょうのすーぶ ぎゅうにゅう	豚肉・みそ・かに風味かまぼこ・ かつお節・ぎゅうにゅう	ごはん・油・砂糖・ごま（白）・ ごま油	しめじ・にんじん・玉ねぎ・ピー マン・キャベツ・豆苗
19 月	おしむぎごはん ぶりのてりやき とうみょうとベーコンのそてー ちーすなめこのみそしる ぎゅうにゅう	ぶり・ベーコン・チーズ・豆腐・ みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・押麦・油・砂糖	しょうが・もやし・豆苗・なめこ
20 火	きゃべついりみそらーめん 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・長ねぎ・甘夏缶
26 月	ごはん さばのみそに ぼてとさらだ みにとまと ふのすましじる ぎゅうにゅう	さば・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・油・じゃがいも・マヨ ネーズ・ふ	ミニトマト・きゅうり・にんじ ん・コーン・長ねぎ
土用の 丑の日	27 火 うなたまどん ぶどう なすのみそしる ぎゅうにゅう	うなぎ・たまご・みそ・かつお 節・ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖	デラウェア・なす・長ねぎ
28 水	びざふうさんどいっち ぎゅうにゅう	ベーコン・チーズ・ぎゅうにゅう	食パン・マーガリン	玉ねぎ・ピーマン
29 木	なつやさいかれー おくらのおひたし ぎゅうにゅう	豚肉・かつお節・ぎゅうにゅう	ごはん・油・砂糖	なす・赤ピーマン・かぼちゃ・に んじん・玉ねぎ・オクラ・えのき
30 金	ごはん みーとろーふ なすのみそいため ぎゅうにゅう ちんげんさいのすーぶ	牛肉・豚肉・ぎゅうにゅう・豆 腐・みそ	ごはん・パン粉・油・砂糖・はる さめ・ごま油	玉ねぎ・なす・にんじん・ピーマ ン・チンゲン菜



昼食栄養価平均・エネルギー446kcal・たんぱく質：17.9g・脂質：14.6g・塩分：2.1g
 ランチメニュー栄養価平均・エネルギー365kcal・たんぱく質：13.5g・脂質：15.5g・塩分：1.5g

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