

令和3年 8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。	2 月	つめだいうどん ばいんかん きゃべつのゆかりあえ ぎゅうにゅう ※割りばしを準備します。	鶏肉・たまご・かつお節・ぎゅうにゅう	うどん・はなふ	きゅうり・キャベツ・パイン缶
	3 火	ゆかりごはん たんどりーちきん ちんげんさいのそてー もやしのみそしる ぎゅうにゅう	鶏肉・ヨーグルト・ベーコン・油揚げ・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・油	チンゲン菜・もやし
	4 水	ごはん かわいいのにつけ ももかん じゃがいものわふうかれーまよいため こまつなのみそしる ぎゅうにゅう	からすがれい・ウイナー・厚揚げ・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・じゃがいも・油・マヨネーズ	しょうが・桃缶・小松菜
	5 木	おしむぎごはん こーるすろーさらだ だいずいりはんぱーく はなふのみそしる ぎゅうにゅう	牛肉・豚肉・大豆・たまご・チーズ・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・押麦・パン粉・油・マヨネーズ・砂糖・はなふ	玉ねぎ・ミニトマト・キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン・長ねぎ
	6 金	ごはん さわらのみそやき ぶろっこりーのそてー ぶどう はんぺんのすましじる ぎゅうにゅう	さわら・みそ・ベーコン・はんぺん	ごはん・砂糖・油	しょうが・ブロッコリー・ぶどう・長ねぎ
	16 月	ごはん とりにくのまーまれーどに さつまいもとれーすんのさらだ もろへいやのみそしる ぎゅうにゅう	鶏肉・わかめ・みそ・かつお節・ぎゅうにゅう	ごはん・さつまいも・マヨネーズ	オレンジマーマレード・ミニトマト・干しぶどう・きゅうり・もろへいや
	17 火	ぶたしゃぶのおろしうどん あつあげとさといものにも ぎゅうにゅう ※割りばしを準備します。	豚肉・厚揚げ・ぎゅうにゅう	うどん・さといも・砂糖	大根・オクラ・にんじん
	18 水	ごはん かわいいのてりやき ひじきのいために おれんじ だいこんのみそしる ぎゅうにゅう	からすがれい・芽ひじき・大豆・油揚げ・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖・油	しょうが・にんじん・オレンジ・大根・長ねぎ
19 木	とりにくとあぶらあげのうどん すいか ぎゅうにゅう ※割りばしを準備します。	鶏肉・油揚げ・ぎゅうにゅう	うどん	しめじ・長ねぎ・すいか	
20 金	きーまかれー ばなな ぎゅうにゅう	豚肉・大豆・ぎゅうにゅう	ごはん・油	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・トマト缶・バナナ	
23 月	ごはん さけのしおこうじやき にんじんしりしり ぶどう はるさめのすーぶ ぎゅうにゅう	さけ・ツナ・たまご	ごはん・油・はるさめ・ごま油	にんじん・ぶどう	
24 火	ごはん ぶたにくとしめじのみそいため たくあんあえ おくらのみそしる ぎゅうにゅう	豚肉・みそ・わかめ・ぎゅうにゅう	ごはん・油・砂糖・ごま（白）	しめじ・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・たくあん・オクラ	
25 水	あつぎりはむちーずさんど ぎゅうにゅう	ハムステーキ・たまご・ぎゅうにゅう	食パン・マヨネーズ	レタス	
26 木	ぶたにくとにらのたまごとじどん あまなつかん ぎゅうにゅう	豚肉・たまご・ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖	玉ねぎ・にら・甘夏缶	
27 金	ごはん まつかぜやき きりぼしだいこんのもの こまつなのみそしる ぎゅうにゅう	鶏肉・豆腐・みそ・さつま揚げ・油揚げ・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・パン粉・砂糖・ごま（白）	玉ねぎ・ミニトマト・にんじん・切干大根・小松菜・しめじ	
30 月	おしむぎごはん とりにくのねぎみそやき こまつなのびたし とうふのみそしる ぎゅうにゅう	鶏肉・みそ・厚揚げ・豆腐・ぎゅうにゅう	ごはん・押麦・ごま油・砂糖・まめふ	長ねぎ・ミニトマト・にんじん・小松菜	
31 火	ゆかりごはん もやしのちゃんぷるー しゅうまい ばいんかん たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう	豚肉・厚揚げ・たまご・油揚げ・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・ごま油・砂糖	もやし・玉ねぎ・にんじん・にら・パイン缶	



昼食栄養価平均・エネルギー454kcal・たんぱく質：18.0g・脂質：15.8g・塩分：1.9g
 ランチメニュー栄養価平均・エネルギー350kcal・たんぱく質：14.0g・脂質：16.4g・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