

令和3年 9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）	
1	水	やきそばばん 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・にんじん・もやし	
2	木	ごはん さんまやわらかに ひじきのいために おれんじ もろへいやのみそしる ぎゅうにゅう	さんま・ひじき・わかめ・みそ・ かつお節・ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖・油	にんじん・オレンジ・もろへいや	
3	金	ゆかりごはん とりにくのてりやき きゃべつのごんぶあえ なめこのみそしる ぎゅうにゅう	鶏肉・塩昆布・かつお節・豆腐・ わかめ・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖・油	キャベツ・なめこ	
6	月	おしむぎごはん かつおのかれーあけ ほうれんそうのきくかあえ まめふのみそしる ぎゅうにゅう	かつお・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・押麦・片栗粉・油・まめふ	ミニトマト・ほうれん草・菊・長ねぎ	
7	火	ひよこまめのかれー きゃべつときゅうりのつけもの よーぐると	豚肉・ひよこまめ・ヨーグルト	ごはん・油・砂糖	たまねぎ・にんじん・ピーマン・ トマト缶・キャベツ・きゅうり	
8	水	ういんなーばん 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	
9	木	ちゃんぽんうどん ばなな ぎゅうにゅう ※割りばしを準備します。	豚肉・いか・かまぼこ・ぎゅう にゅう	うどん・ごま油	キャベツ・にんじん・もやし・パ ナナ	
10	金	ごはん まつかせやき おくらのおひたし ぎゅうにゅう じゃがいものみそしる	鶏肉・豆腐・みそ・かつお節・ ぎゅうにゅう	ごはん・パン粉・砂糖・ごま・ じゃがいも	玉ねぎ・ミニトマト・オクラ・え のき・長ねぎ	
13	月	しょうゆらーめん しゅうまい ぎゅうにゅう ※割りばしを準備します。	なると・わかめ・ぎゅうにゅう・ しゅうまい	中華めん	長ねぎ	
14	火	ぎゅうどん ほうれんそうのいそあえ ぎゅうにゅう	牛肉・きざみのり・ぎゅうにゅう	ごはん・こんにゃく・油・砂糖	玉ねぎ・まいたけ・ほうれん草・ えのき	
15	水	さんげんぶたのかつさんど ぎゅうにゅう	豚肉・ぎゅうにゅう	食パン・マヨネーズ	レタス	
16	木	ごはん さわらのみそやき ちんげんさいのそてー ちーず はんべんのすましじる ぎゅうにゅう	さわら・みそ・ベーコン・チー ズ・はんべん・ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖・油	しょうが・チンゲン菜・長ねぎ	
17	金	おしむぎごはん やきにく ほてとさらだ なし こまつなのみそしる ぎゅうにゅう	豚肉・油揚げ・みそ・ぎゅうにゅ う	ごはん・押麦・じゃがいも・マヨ ネーズ・ごま・油	しょうが・しめじ・玉ねぎ・きゅ うり・にんじん・コーン・梨・小 松菜	
十五夜	21	火	ごはん かれいのにつけ にんじんしりしり でぎーと まめふのみそしる ぎゅうにゅう	からすがれい・ツナ・わかめ・み そ	ごはん・砂糖・油・まめふ・十五 夜デザート	にんじん
	22	水	かれーびーふんどつく ぎゅうにゅう	豚肉・ぎゅうにゅう	コッペパン・ピーファン・油	キャベツ・にんじん・ピーマン
	24	金	きのこうどん しゃいんますかつと 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・まいたけ・えのき・にん じん・長ねぎ・シャインマスカッ ト
	27	月	ごはん とりにくのからあげ こまつなのびたし だいこんのみそしる ぎゅうにゅう	鶏肉・厚揚げ・油揚げ・みそ・ 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・小松菜・ 大根
	28	火	ごはん さばのみそに ベーこんとやさいのそてー きのこのすましじる ぎゅうにゅう	さば・みそ・ベーコン・ぎゅう にゅう	ごはん・砂糖・油	しょうが・もやし・キャベツ・え のき・まいたけ・長ねぎ
	29	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・マヨネーズ	レタス
芋煮	30	木	あじつけおこわ なし いちも ぎゅうにゅう	鶏肉・油揚げ・牛肉・ぎゅうにゅ う	ごはん・さといも・こんにゃく・ 砂糖	しいたけ・にんじん・梨・ごぼ う・しめじ・長ねぎ



昼食栄養価平均・エネルギー456kcal・たんぱく質：18.1g・脂質：15.4g・塩分：2.2g
 ランチメニュー栄養価平均・エネルギー376kcal・たんぱく質：14g・脂質：12.5g・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