

令和3年 10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	金	ごはん にくやさしみそいため ごぼうさらだ きのこのすましじる ぎゅうにゅう	豚肉・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・油・砂糖・マヨネーズ	キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ ごぼう・きゅうり・コーン・えの き・まいたけ・長ねぎ
4	月	きーまかれー きゃべつのあさづけ よーくると	豚肉・大豆・ヨーグルト	ごはん・油	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ キャベツ・トマト缶
5	火	ごはん さばのみそに さといものにももの ぎゅうにゅう とうみょうのすましじる	さば・みそ・厚揚げ・わかめ・ ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖・さといも	しょうが・にんじん・豆苗
6	水	はんぱーぐさんど ぎゅうにゅう	ハンバーグ・ぎゅうにゅう	コッパン・マヨネーズ	レタス
7	木	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 だいこんのみそしる ぎゅうにゅう	鶏肉・みそ・刻み昆布・厚揚げ・ ぎゅうにゅう	ごはん・くり・ごま油・糸こんに 砂糖	長ねぎ・ミニトマト・にんじん・ れんこん・さやいんげん・大根
8	金	くりごはん ぶりのてりやき ほうれんそうのそてー しゃいんますかっと なめこのみそしる ぎゅうにゅう	ぶり・ロースハム・とうふ・わか め・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖・油	しょうが・ほうれん草・赤ピーマ ン・シャインマスカット・なめこ
11	月	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
12	火	遠足 ※おにぎりとおやつを持たせてください。			
13	水	やきそばばん ぎゅうにゅう	豚肉・ぎゅうにゅう	コッパン・中華めん・油	玉ねぎ・キャベツ・にんじん・も やし
14	木	ぶたにくとごぼうのみそにどん きゃべつのこんぶあえ ぎゅうにゅう	豚肉・みそ・塩昆布・かつお節・ ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖	ごぼう・にんじん・玉ねぎ・キャ ベツ
15	金	おしむぎごはん かけいのにつけ ぼてととベーこんのそてー もろへいやのかきたまじる ぎゅうにゅう	からすがれい・ベーコン・たま ご・ぎゅうにゅう	ごはん・押麦・砂糖・じゃがい も・油	コーン・もろへいや
18	月	ごはん さんまのおやき にんじんしりしり ちーず まめふのすましじる	さんま・ツナ・チーズ・ぎゅう にゅう	ごはん・油・まめふ	にんじん・長ねぎ
19	火	きのこうどん ぎゅうにゅう ほうれんそうのしらすあえ ※割りばしを準備します。	鶏肉・油揚げ・しらす干し・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・ほうれん草
20	水	やさしいりちーずむしばん ぎゅうにゅう	チーズ・大豆・ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス・砂糖・油	しめじ
21	木	まいたけいりぎゅうどん りんご ぎゅうにゅう	牛肉・ぎゅうにゅう	ごはん・こんにゃく・油・砂糖	玉ねぎ・まいたけ・りんご
22	金	おしむぎごはん とりにくのてりやき れんこんとひじきのいために とうふのみそしる ぎゅうにゅう	鶏肉・ひじき・油揚げ・とうふ・ わかめ・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・押麦・砂糖・油	れんこん・にんじん・長ねぎ
25	月	ごはん さばのたつたあげ だいこんのもの もやしのみそしる ぎゅうにゅう	さば・油揚げ・厚揚げ・みそ・ ぎゅうにゅう	ごはん・片栗粉・油・砂糖	しょうが・にんじん・大根・もや し
26	火	ごはん まつかぜやき ぶろっこりーのおかかあえ はるさめすーぶ ぎゅうにゅう	鶏肉・とうふ・みそ・しらす干 し・かつお節・たまご・ぎゅう にゅう	ごはん・パン粉・砂糖・ごま （白）・はるさめ・ごま油	玉ねぎ・ミニトマト・ブロッコ リー
27	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
28	木	ごはん さけのごまみりんやき じゃがいものそぼろに なし まめふのすーぶ ぎゅうにゅう	さけ・豚肉・ぎゅうにゅう	ごはん・ごま（白）・じゃがい も・油・砂糖・まめふ・ごま油	にんじん・玉ねぎ・梨・ほうれん 草
29	金	すばげっていーみーとそーす かぶきゅうりづけ ばんぶきんばばろあ ※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・ぎゅうにゅう・粉 チーズ	スパゲッティー・油・バター・小 麦粉・パパロア	にんじん・玉ねぎ・ピーマン・ト マト缶・かぶ・きゅうり・にんじ ん



昼食栄養価平均・エネルギー453kcal・たんぱく質：17.9g・脂質：15.7g・塩分：2g
ランチメニュー栄養価平均・エネルギー343.5kcal・たんぱく質：12.8g・脂質：15.8g・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