

# 令和3年 12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	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	キャベツ・にんじん・もやし	
2	木	なっとうごはん きれいのにつけ きゃべつのごんぶあえ なめこのみそしる ぎゅうにゅう	納豆・からすがれい・塩昆布・かつお節・わかめ・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖	キャベツ・オクラ・なめこ	
3	金	ぎゅうどん かぶきゅうりづけ ぎゅうにゅう	牛肉・ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖・こんにゃく・油	玉ねぎ・しめじ・かぶ・きゅうり・にんじん	
6	月	しょうゆらーめん みかん ぎゅうにゅう ※割りばしを準備します。	豚肉・なると・わかめ・ぎゅうにゅう	中華めん	キャベツ・長ねぎ・みかん	
7	火	ごはん ぶたにくのしょうがやき はくさいのたくあんあえ とうふのみそしる ぎゅうにゅう	ぶたにく・木綿豆腐・油揚げ・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・片栗粉・油・いりごま（白）・砂糖	しょうが・玉ねぎ・ミニトマト・白菜・たくあん漬	
8	水	とりにくのとまとにこっぺばん ぎゅうにゅう	鶏肉・ぎゅうにゅう	コッパン・油・砂糖	玉ねぎ・トマト缶・レタス	
9	木	ごはん ぶりのてりやき きゃべつのおゆかりあえ ばなな はるさめのすーぷ ぎゅうにゅう 年少：クリームパン・あんぱん	ぶり・かつお節・たまご・ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖・油・はるさめ・ごま油	しょうが・バナナ・キャベツ	
10	金	ごはん とりにくのねぎみそやき ひじきのために もやしのみそしる ぎゅうにゅう 年中：クリームパン・あんぱん	鶏肉・みそ・ひじき・大豆・油揚げ・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・ごま油・油・砂糖	長ねぎ・にんじん・もやし・豆苗	
11	土	いちごまきまきばん ちょこまきまきばん ぎゅうにゅう 年長：いちご・ちょこまきまきばん	ぎゅうにゅう	いちごまきまきパン・チョコまきまきパン		
13	月	ごはん ぶたにくのおまからに おくらとえのきのおひたし だいこんのみそしる ぎゅうにゅう	豚肉・かつお節・油揚げ・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・油・砂糖	しめじ・玉ねぎ・しょうが・オクラ・えのき・大根	
14	火	こーんごはん ぎゅうにゅう とりにくのまーまれーどに ぼとふ こまつなとつなのあえもの	鶏肉・ツナ・かつお節・ウインナー・ぎゅうにゅう	ごはん・じゃがいも	コーン・マーマレードジャム・ミニトマト・小松菜・にんじん・キャベツ	
15	水	びざふうさんどいつち 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	
16	木	ごはん さけのごまみそやき とうみょうのなっとうあえ ふのすましじる ぎゅうにゅう	さけ・みそ・納豆・ぎゅうにゅう	ごはん・いりごま（白）・まめふ	豆苗・もやし・にんじん・長ねぎ	
17	金	かれーらいす だいこんとつなのさらだ ぎゅうにゅう	豚肉・ツナ・ぎゅうにゅう	ごはん・じゃがいも・油・砂糖・いりごま（白）	にんじん・玉ねぎ・大根・コーン	
20	月	ごはん まつかぜやき ぎょかいのうまに はくさいのみそしる ぎゅうにゅう	鶏肉・木綿豆腐・みそ・えび・いか・油揚げ・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・パン粉・砂糖・いりごま（白）・油・片栗粉	玉ねぎ・ミニトマト・しめじ・チンゲン菜・白菜	
Xmas メニュー	21	火	すばげってーいーみーとそーす ぶろっこりーさらだ けーき ※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	スパゲッティ・油・バター・小麦粉・砂糖・いりごま（白）・ケーキ	にんじん・玉ねぎ・ピーマン・トマト缶・ブロッコリー・トマト・コーン
	22	水	やさしいりちーすむしばん 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・油	しめじ
冬至 献立	23	木	きつねうどん とうじかぼちゃ ぎゅうにゅう ※割りばしを準備します。	鶏肉・油揚げ・小豆・ぎゅうにゅう	うどん・砂糖	長ねぎ・かぼちゃ
ニ ュー ※預かり保育のメ ニューに なります。	24	金	ごはん きれいのにつけ まかにぐらたん ぎゅうにゅう とうみょうのすましじる	からすがれい・ぎゅうにゅう・チーズ・わかめ	ごはん・砂糖・マカロニ・バター・小麦粉・パン粉	玉ねぎ・ほうれん草・にんじん・豆苗
	27	月	ごはん さばのみそに きんぴら りんご ぎゅうにゅう もろへいやのかきたまじる	さば・みそ・たまご・ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖・じゃがいも・油	しょうが・ごぼう・にんじん・もろへいや・りんご
	28	火	ごはん くりーむしちゅー ほうれんそうのいそあえ みかん ぎゅうにゅう	鶏肉・きざみのり・ぎゅうにゅう	ごはん・じゃがいも・油・砂糖・いりごま（白）	玉ねぎ・にんじん・ほうれん草・もやし・みかん



昼食栄養価平均・エネルギー475kcal・たんぱく質：19.5g・脂質：15.7g・塩分：2.0g  
 ランチメニュー栄養価平均・エネルギー344kcal・たんぱく質：13.2g・脂質：15.4g・塩分：1.4g



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

※今年の冬至は12月22日になります。都合上12月23日が冬至献立です。