

# 令和4年 1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）	
※ メニュー で 保 育 の	4	火	とりにくのおろしうどん みかん 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	だいこん・長ねぎ・みかん
	5	水	ごはん かれいのにつけ ぎゅうにゅう ぼてととペーこんのそてー ほうれんそうのすましじる	からすがれい・ベーコン・木綿豆腐 ・ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖・じゃがいも・油	コーン・ほうれん草・にんじん
	6	木	ゆかりごはん とりにくのてりやき にんじんしりしり なっとうじる ぎゅうにゅう	鶏肉・ツナ・木綿豆腐・納豆・油 揚げ・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖・油・こんにゃく	にんじん・なめこ・長ねぎ
	7	金	かれーらいす きゃべつのこんぶあえ よーぐると	豚肉・塩昆布・かつお節・ヨーグル ルト	ごはん・じゃがいも・油・砂糖	にんじん・玉ねぎ・キャベツ
	11	火	弁当の日 なっとうもち・きなこもち			
	12	水	はむちーずさんど ぎゅうにゅう	ロースハム・スライスチーズ・ ぎゅうにゅう	食パン・マーガリン	レタス
	13	木	ごはん とりのからあげ こまつなのびたし あまなつかん はんぺんのすましじる ぎゅうにゅう	鶏肉・厚揚げ・はんぺん・ぎゅう にゅう	ごはん・小麦粉・片栗粉・油・砂 糖	にんじん・小松菜・甘夏缶・長 ねぎ
	14	金	ぎゅうどん ほうれんそうのあえもの 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・ ごま（白）	玉ねぎ・まいたけ・ほうれん草・ もやし
	17	月	ぶたにくとにらのたまごとじどん りんご 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・りんご
	18	火	ごはん ぶりのてりやき みかん こまつなとつなのあえもの たまねぎのみそじる ぎゅうにゅう	ぶり・ツナ・かつお節・油揚げ・ みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖・油	しょうが・小松菜・みかん・玉 ねぎ
19	水	ういんなーぱん 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	
20	木	ごはん ぶたのしょうがやき きゃべつのおひたし なめこのみそじる ぎゅうにゅう	豚肉・かにかまちらし・かつお 節・木綿豆腐・わかめ・みそ・ ぎゅうにゅう	ごはん・油	玉ねぎ・しょうが・ミニトマト・ キャベツ・なめこ	
21	金	はくさいいりみそらーめん かぶきゅうりつけ 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	白菜・にんじん・もやし・コー ン・長ねぎ・かぶ・きゅうり	
24	月	ごはん かれいのてりやき かいそうさらだ ばなな ぎゅうにゅう ちんげんさいのすましじる	からすがれい・わかめ・ツナ・ ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖・ごま（白）・油・ 車麩	しょうが・キャベツ・きゅうり・ バナナ・チンゲン菜	
25	火	ごはん まつかぜやき おくらのおひたし ぎゅうにゅう はるさめとこーんのすーび	鶏肉・木綿豆腐・みそ・かつお 節・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・オクラ・え のき・コーン・にんじん	
26	水	こまつなのちーずむしばん ぎゅうにゅう	チーズ・ベーコン・ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス・砂糖・油	小松菜・コーン	
27	木	ごはん さばのみそに びーふん きのこのすましじる ぎゅうにゅう	さば・みそ・鶏肉・ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖・ピーフン・油	しょうが・キャベツ・にんじん・ ピーマン・えのき・まいたけ	
28	金	わかめごはん たんどりーちきん きざみこんぶとれんこんのもの だいこんのみそじる ぎゅうにゅう	わかめ・鶏肉・ヨーグルト・刻み 昆布・厚揚げ・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・糸こんにゃく・砂糖	にんじん・れんこん・さやいんげ ん・だいこん・長ねぎ	
31	月	なっとうごはん さわらのみそやき ぼてとさらだ ぎゅうにゅう はんぺんのすましじる	さわら・みそ・はんぺん・ぎゅう にゅう	ごはん・砂糖・じゃがいも・マヨ ネーズ	しょうが・きゅうり・にんじん・ コーン・長ねぎ	



昼食栄養価平均・エネルギー450kcal・たんぱく質：18.8g・脂質：14.6g・塩分：2g  
 ランチメニュー栄養価平均・エネルギー325kcal・たんぱく質：11.6g・脂質：17.2g・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