

令和4年 6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	きーまかれーさんど ぎゅうにゅう	豚肉	食パン	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・大豆・トマト缶
2 木	ごはん ぶたにくのごまみそいため おかひじきのあえもの ばなな ふのすましじる ぎゅうにゅう	豚肉・みそ・かつお節・ぎゅうにゅう	ごはん・油・砂糖・ごま（白）・まめふ	玉ねぎ・にんじん・おかひじき・もやし・バナナ
3 金	おしむぎごはん きれいのてりやき こまつなのそてー 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・油	しょうが・小松菜・赤パプリカ・コーン・にら
6 月	ごはん さばのみそに ほうれんそうのいそあえ とうみょうのすましじる ぎゅうにゅう	さば・みそ・のり・わかめ・ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖	しょうが・ほうれん草・もやし・豆苗
7 火	わかめごはん とりにくのまーまれーどに あつあげとさといものにも なめこのみそしる ぎゅうにゅう	わかめ・鶏肉・厚揚げ・木綿豆腐・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・ごま（白）・さといも・砂糖	オレンジマーマレード・ミニトマト・にんじん・なめこ
8 水	やさしいりちーずむしばん 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
9 木	すばげってーいーみーとそーす さくらんぼ ぎゅうにゅう ※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・チーズ・ぎゅうにゅう	スパゲッティ・油・バター・小麦粉	にんじん・玉ねぎ・ピーマン・トマト缶・さくらんぼ
10 金	ごはん さわらのみそやき びーふん はんぺんのすましじる ぎゅうにゅう	さわら・みそ・鶏肉・はんぺん・ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖・ビーフン・油	しょうが・キャベツ・にんじん・ピーマン・トマト缶・さくらんぼ
13 月	かれーらいす めろん よーぐるど	豚肉・ヨーグルト	ごはん・じゃがいも・油・砂糖	にんじん・玉ねぎ・メロン
14 火	おしむぎごはん まつかぜやき だいこんのもの こまつのみそしる ぎゅうにゅう	鶏肉・木綿豆腐・みそ・油揚げ・ぎゅうにゅう	ごはん・押麦・パン粉・砂糖・ごま（白）	玉ねぎ・ミニトマト・にんじん・大根・小松菜・しめじ
15 水	ういんなーばん ぎゅうにゅう	ウイナー・ぎゅうにゅう	コッペパン・マヨネーズ	レタス
16 木	遠足 ※おにぎりとおやつを持たせて下さい。			
17 金	あじどりのごぼううどん あまなつかん 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	しめじ・ごぼう・えのき・にんじん・長ねぎ
20 月	ぎゅうどん かぶきゅうりづけ よーぐるど	牛肉・ヨーグルト	ごはん・こんにゃく・油・砂糖	玉ねぎ・しめじ・かぶ・きゅうり・にんじん
21 火	ごはん とらうとさーもんのしおこうじやき ひじきのために わかめのみそしる ぎゅうにゅう	トラウトサーモン・ひじき・大豆・油揚げ・わかめ・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・油・砂糖・まめふ	にんじん
22 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
23 木	ごはん さばのたつたあげ とうみょうのなっとうあえ とうふのみそしる ぎゅうにゅう	さば・納豆・木綿豆腐・油揚げ・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・片栗粉・油	しょうが・豆苗・もやし・にんじん
24 金	きゃべつりみそらーめん ばなな 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・バナナ
27 月	ごはん ぶりのてりやき まーぼーなす もやしのみそしる ぎゅうにゅう	ぶり・豚肉・みそ・厚揚げ・ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖・油・ごま油・片栗粉	しょうが・なす・にんじん・しいたけ（干）・もやし
28 火	ごはん みーとろーふ かいそうさらだ だいこんのみそしる ぎゅうにゅう	牛肉・豚肉・ぎゅうにゅう・たまご・わかめ・ツナ・みそ	ごはん・パン粉・油・砂糖・ごま（白）	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・大根・長ねぎ
29 水	とりのてりやきこっぺばん ぎゅうにゅう	鶏肉・ぎゅうにゅう	コッペパン・マヨネーズ・砂糖	レタス
30 木	ごはん ぶたにくのねぎしおやき にんじんしりしり おくらすましじる ぎゅうにゅう	豚肉・ツナ・わかめ・ぎゅうにゅう	ごはん・ごま油・砂糖・油	しめじ・長ねぎ・にんじん・オクラ

昼食栄養価平均・エネルギー431kcal・たんぱく質：18.8g・脂質：16.0g・塩分：2.0g
軽食栄養価平均・エネルギー314.4kcal・たんぱく質：12.5g・脂質：15.8g・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

