

令和2年 10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	木	きーまかれー りんご ぎゅうにゅう	ぶたにく・だいず・ぎゅうにゅう	ごはん・油	たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマト缶・りんご
2	金	ぎゅうどん ばなな ぎゅうにゅう	ぎゅうにく・ぎゅうにゅう	ごはん・こんにやく・油・砂糖	たまねぎ・バナナ
5	月	ごはん たんどりーちきん きりほしだいこんのもののおれんじ なめこじる ぎゅうにゅう	とりにく・ヨーグルト・さつま揚げ・油揚げ・ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖	にんじん・切干大根・オレンジ・なめこ・糸みつば
6	火	ごはん さばのみそに ベーこんとやさいのそてー とうふのみそしる ぎゅうにゅう	さば・みそ・ベーコン・とうふ・わかめ・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖・油	しょうが・もやし・とうみょう
7	水	おこのみやき 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。	たまご・さくらえび・かつお節・あおのり・ぎゅうにゅう	小麦粉・油・マヨネーズ	キャベツ
8	木	きつねうどん ひじきのいために ぎゅうにゅう ※割りばしを準備します。	とりにく・油揚げ・ひじき・ぎゅうにゅう	うどん・ちくわ・油・砂糖	ねぎ・にんじん
9	金	ごはん まつかぜやき ほうれんそうのきくあえ りんご だいこんのみそしる ぎゅうにゅう	とりにく・とうふ・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・パン粉・砂糖・ごま	たまねぎ・ミニトマト・ほうれん草・菊・りんご・だいこん・しめじ・ねぎ
12	月	遠足			
13	火	ごはん とりにくのみそやき こまつなごまあえ みかんかん まめふのみそしる ぎゅうにゅう	とりにく・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖・まめふ・ごま	小松菜・みかん缶・ねぎ
14	水	こまつなけーき ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス・砂糖・油	小松菜・レモン汁
15	木	ごはん さんまのやわらかに ほてとさらだ ちーず もろへいやのみそしる	さんま・チーズ・わかめ・みそ・かつお節	ごはん・砂糖・じゃがいも・マヨネーズ	きゅうり・にんじん・コーン・もろへいや
16	金	ごはん みーとろーふ ぶろっこりーコーんさらだ ばいんかん けんちんじる	ぎゅうにく・ぎゅうにゅう・たまご・かつお節・とうふ・みそ	ごはん・パン粉・油	たまねぎ・ブロッコリー・コーン・パイン缶・にんじん・しいたけ・はくさい・ねぎ
17	土	ちょこくれーふ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ちょこくれーふ	
19	月	ごはん めんちかつ ごもくにまめ たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう	ぶたにく・だいず・油揚げ・わかめ・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・油・こんにやく・三温糖	ミニトマト・にんじん・れんこん・たまねぎ
20	火	ごはん ぶりのてりやき ぶろっこりーのそてー みかん もやしのみそしる ぎゅうにゅう	ぶり・ベーコン・油揚げ・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・三温糖・油	しょうが・ブロッコリー・みかん・もやし
21	水	かぼちゃけーき ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス・砂糖・油	かぼちゃ・レモン汁
22	木	ごはん やきにく きざみこんぶのもの こまつなのみそしる ぎゅうにゅう	ぶたにく・きざみこんぶ・あつあげ・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・ごま・油・いとこん・砂糖・車麩	しょうが・にんにく・たまねぎ・しめじ・にんじん・小松菜
23	金	ごはん さばのたつたあげ にんじんしりしり ちーず もやしのみそしる ぎゅうにゅう	さば・ツナ・チーズ・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・片栗粉・油	しょうが・にんじん・もやし・とうみょう
26	月	くりごはん とりのからあげ ごぼうさらだ きのこのすましじる ぎゅうにゅう	とりにく・ぎゅうにゅう	ごはん・くり・ごま・小麦粉・片栗粉・油・マヨネーズ	ミニトマト・ごぼう・きゅうり・にんじん・コーン・まいたけ・えのき・ねぎ
27	火	ごはん かれいのにつけ びーふん ばなな たまごのみそしる ぎゅうにゅう	かれい・とりにく・たまご・みそ・かつお節・ぎゅうにゅう	ごはん・ピーファン・油	しょうが・キャベツ・にんじん・ピーマン・バナナ・ねぎ
28	水	ういんなーむしばんふ ぎゅうにゅう	ぶたにく・ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス・バター・砂糖	コーン
29	木	すばげってーみーとそーす ばんびきんばばろあ 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。	ぎゅうにく・ぶたにく・チーズ・みそ・ぎゅうにゅう	スパゲッティ・油・バター・小麦粉・パパロア	にんじん・たまねぎ・ピーマン・トマト缶
30	金	ごはん ほてとろっけ ベーこんとやさいのそてー ばんびきんすーぶ ぎゅうにゅう	ぎゅうにく・ベーコン・ぎゅうにゅう	ごはん・油・バター・じゃがいも	ミニトマト・もやし・キャベツ・かぼちゃ・たまねぎ



昼食栄養価平均・エネルギー471kcal・たんぱく質：18.1g・脂質：16.6g・塩分：1.8g
 軽食栄養価平均・エネルギー231kcal・たんぱく質：6.2g・脂質：12.2g・塩分：0.4g



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