

令和3年 11月の献立表

東北文教大学付属幼稚園

創立
記念日

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	月	ゆかりごはん とりにくのねぎみそやき ほうれんそうのしらすあえ じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう	鶏肉・みそ・しらす干し・ぎゅうにゅう	ごはん・ごま油・じゃがいも	長ねぎ・ほうれん草・もやし
2	火	ごはん きれいのてりやき ベーコンときゃべつのそてー だいこんのみそしる ぎゅうにゅう	からすがれい・ベーコン・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖・油	しょうが・もやし・キャベツ・大根・長ねぎ
4	木	せきはん とりにくのからあげ ぶろっこりーさらだ ちょくれーぶ てまりふのすましじる ぎゅうにゅう	あすき・鶏肉・ぎゅうにゅう	ごはん・もち米・ごま・小麦粉・片栗粉・油・砂糖・てまりふ	ブロッコリー・コーン・トマト・長ねぎ
5	金	ごはん さわらのみそやき びーふん ぎゅうにゅう とうみょうのすましじる	さわら・みそ・鶏肉・ぎゅうにゅう・わかめ	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・とうみょう
8	月	みそにこみうどん みかん ぎゅうにゅう ※割りばしを準備します。	豚肉・油揚げ・みそ・ぎゅうにゅう	うどん	だいこん・にんじん・しめじ・にら・みかん
9	火	ごはん ししゃものいそべあげ だいこんのもの ぎゅうにゅう ほうれんそうのすーぶ	ししゃも・青のり・油揚げ・ぎゅうにゅう	ごはん・天ぷら粉・油・砂糖・いりごま（白）・ごま油	にんじん・大根・ほうれん草
10	水	とりてりやきこっぺはん ぎゅうにゅう	鶏肉・ぎゅうにゅう	コッペパン・砂糖・マヨネーズ	レタス
11	木	ごはん ぶりのてりやき じゃがいものかれーまよいため もちろへいやのみそしる ぎゅうにゅう	ぶり・ウィンナー・わかめ・みそ・かつお節・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・もちろへいや
12	金	かれー こまつなとつなのあえもの よーぐると	豚肉・ツナ・かつお節・ヨーグルト	ごはん・じゃがいも・油・砂糖	にんじん・玉ねぎ・小松菜
15	月	とんどん きゃべつのこんぶあえ ちーず	豚肉・塩昆布・かつお節・チーズ	ごはん・油・砂糖	玉ねぎ・しめじ・キャベツ
16	火	おしむぎごはん さばのみそに ひじきのいために きのこのすましじる ぎゅうにゅう	さば・みそ・ひじき・大豆・ぎゅうにゅう	ごはん・押麦・砂糖・油	しょうが・にんじん・えのき・まいたけ・長ねぎ
17	水	ベーコンこーんまよさんど ぎゅうにゅう	ベーコン・ぎゅうにゅう	食パン・マヨネーズ・油	コーン・ピーマン
18	木	はくさいいりみそらーめん おれんじ 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・オレンジ
19	金	ごはん さげのごまみそやき ベーコンとやさいのそてーばなな とうふのみそしる ぎゅうにゅう	さげ・みそ・ベーコン・豆腐・ぎゅうにゅう	ごはん・いりごま（白）・油・まめふ	もやし・豆苗・バナナ
22	月	ごはん みーとろーふ さつまいもとれーずんのさらだ たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう	牛肉・豚肉・ぎゅうにゅう・たまご・ふのり	ごはん・パン粉・油・さつまいも	玉ねぎ・干しぶどう・きゅうり
24	水	きーまかれーさんど ぎゅうにゅう	豚肉・大豆・ぎゅうにゅう	食パン・油	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・トマト缶
25	木	おしむぎごはん きれいのにつけ さといものにくみそがけ こまつなのすましじる ぎゅうにゅう	からすがれい・豚肉・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・押麦・さといも・片栗粉・ごま油・車麩	小松菜
26	金	ゆかりごはん たんどりーちきん ほうれんそうのおかかあえ はなふのすましじる ぎゅうにゅう	鶏肉・ヨーグルト・かつお節・ぎゅうにゅう	ごはん・はなふ	ほうれん草・もやし・長ねぎ
29	月	ごはん ぶたにくのねぎしおやき おくらのおひたし ぐだくさんじる ぎゅうにゅう	豚肉・かつお節・ぎゅうにゅう・鶏肉	ごはん・ごま油・砂糖	しめじ・長ねぎ・レモン汁・オクラ・えのき・白菜・ごぼう・にんじん
30	火	ごはん さばのたつたあげ きゃべつのおひたし わかめのみそしる ぎゅうにゅう	さば・かに風味かまぼこ・かつお節・ぎゅうにゅう・わかめ・みそ	ごはん・片栗粉・油	しょうが・ミニトマト・キャベツ



昼食栄養価平均・エネルギー457kcal・たんぱく質：17.9g・脂質：16.2g・塩分：1.9g
 ランチメニュー栄養価平均・エネルギー345.6kcal・たんぱく質：14.2g・脂質：14.7g・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