

令和4年 4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)	
※預かり保育のメニューです。 簡単に保育期間ですが新学期になっていきます。	1 金	ごはんごはん とりつくねのてりやき はるきゃべつのみそいため たまごすーぶ ぎゅうにゅう	鶏肉・ベーコン・大豆・みそ・たまご・ぎゅうにゅう	ごはん・油	コーン・春キャベツ・にんじん・玉ねぎ・しめじ・ミニトマト・ピーマン・貝割大根
	4 月	ごはん さわらのみそやき ぶろっこりーそてー みかんかん とうふのみそしる ぎゅうにゅう	さわら・みそ・ベーコン・豆腐・ふのり・ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖・油	しょうが・ブロッコリー・みかん缶
	5 火	ごはん とりにくとだいのとまとに きゃべつのごまあえ もやしのみそしる ぎゅうにゅう	鶏肉・大豆・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・じゃがいも・油・砂糖・ごま(白)	にんじん・玉ねぎ・ピーマン・トマト缶・キャベツ・ほうれん草・もやし・豆苗
	6 水	さんしょくごはん なすいため いちご ぎゅうにゅう	鶏肉・たまご・ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖・ごま(白)・油	しょうが・ほうれん草・なす・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・いちご
	7 木	しらすうめおにぎり ぎゅうにゅう	しらす・わかめ・ぎゅうにゅう	ごはん・ごま(白)	梅干し
	8 金	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
日付は未定ですが、お花見です。	11 月	びざふうさんどいっち 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
	12 火	にんじんけーき 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	にんじん・レモン汁
	13 水	はむちーずさんど ぎゅうにゅう	ロースハム・チーズ・ぎゅうにゅう	食パン・マーガリン	レタス
	14 木	さけとこまつなのおにぎり ぎゅうにゅう	さけ・ぎゅうにゅう	ごはん・油・ごま(白)	小松菜
	15 金	ういんなーのむしばんふう ぎゅうにゅう	ウインナー・ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス・砂糖・バター	コーン
	18 月	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・こんにゃく・油・砂糖	玉ねぎ・しめじ・かぶ・きゅうり・にんじん
	19 火	ごはん かれいのてりやき びーふん とうふのみそしる ぎゅうにゅう	からすがれい・豚肉・豆腐・わかめ・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖・油・ピーフン	しょうが・キャベツ・にんじん・ピーマン
20 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	
21 木	ごはん とりにくのしおこうじやき ひじきのために たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう	鶏肉・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	にんじん・玉ねぎ	
22 金	ごはん まつかぜやき ほうれんそうのいそあえ えのきのすーぶ ぎゅうにゅう	鶏肉・豆腐・みそ・のり・わかめ・ぎゅうにゅう	ごはん・パン粉・砂糖・ごま(白)・ごま油	玉ねぎ・ミニトマト・ほうれん草・もやし・えのき	
25 月	ごはん さばのみそに こまつなのびたし はんぺんのすましじる ぎゅうにゅう	さば・みそ・厚揚げ・はんぺん・ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖	しょうが・にんじん・小松菜・長ねぎ	
26 火	ごはん ぶたにくのしょうがやき ぼてとさらだ ぎゅうにゅう はるきゃべつのみそしる	豚肉・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・じゃがいも・マヨネーズ・車麩	玉ねぎ・しょうが・ミニトマト・きゅうり・にんじん・コーン・キャベツ	
27 水	やきそばばん ぎゅうにゅう	豚肉・ぎゅうにゅう	コッペパン・中華めん・油	玉ねぎ・キャベツ・にんじん・もやし	
28 木	ごはん さわらのみそやき にんじんしりしり ばいんかん ふのすましじる	さわら・みそ・ツナ・ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖・油・まめふ	しょうが・にんじん・パイン缶・長ねぎ	



昼食栄養価平均・エネルギー427kcal・たんぱく質：18.8g・脂質：15.0g・塩分：1.9g
軽食栄養価平均・エネルギー286kcal・たんぱく質：10.1g・脂質：12.5g・塩分：0.9g

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