

令和3年 5月の献立表

東北文科大学付属幼稚園

| 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） |
| 6 | 木 | はるのさんさいうどん いちご ぎゅうにゅう | 鶏肉・油揚げ・ぎゅうにゅう | うどん | しめじ・にんじん・ふき・たけのこ・長ねぎ・いちご |
| 7 | 金 | ごはん かれいのにつけ れんこんとだいこんのもの とうふのみそしる ぎゅうにゅう | からすがれい・油揚げ・豆腐・わかめ・みそ・ぎゅうにゅう | ごはん・こんにゃく・やきふ・砂糖 | しょうが・にんじん・れんこん・長ねぎ |
| 10 | 月 | ごはん さんまのかばやき じゃがいものそぼろいため たけのこのみそしる ぎゅうにゅう | さんま・鶏肉・油揚げ・みそ・ぎゅうにゅう | ごはん・片栗粉・油・じゃがいも・砂糖 | にんじん・スナップエンドウ・たけのこ |
| 11 | 火 | ぎゅうどん ほうれんそうのしらすあえ ぎゅうにゅう | 牛肉・しらす・ぎゅうにゅう | ごはん・こんにゃく・油・砂糖 | 玉ねぎ・しめじ・ほうれん草 |
| 12 | 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・マーガリン・マヨネーズ | レタス |
| 13 | 木 | ごはん まつかぜやき ひじきとだいすのいために かきたまじる ぎゅうにゅう | 鶏肉・豆腐・みそ・ひじき・大豆・油揚げ・たまご・ぎゅうにゅう | ごはん・パン粉・砂糖・ごま（白）・油 | 玉ねぎ・ミニトマト・にんじん・にら |
| 14 | 金 | ごはん ぶりのてりやき ぼてととベーコンのそてー ふのすましじる ぎゅうにゅう | ぶり・ベーコン・ぎゅうにゅう | ごはん・砂糖・油・じゃがいも・バター・まめふ | しょうが・ほうれん草・長ねぎ |
| 17 | 月 | ごはん とりにくのからあげ なのはなのおかかあえ ぎゅうにゅう たけのことはるさめのすーぶ | 鶏肉・かつお節・ぎゅうにゅう | ごはん・小麦粉・片栗粉・油・はるさめ・ごま油 | ミニトマト・菜の花・たけのこ |
| 18 | 火 | ごはん さばのみそに きざみこんぶのもの ぎゅうにゅう とうみょうのすましじる | さば・みそ・刻み昆布・厚揚げ・はんぺん・ぎゅうにゅう | ごはん・砂糖・糸こんに | しょうが・にんじん・さやいんげん・豆苗 |
| 19 | 水 | はんばーぐさんど ぎゅうにゅう | ハンバーグ・ぎゅうにゅう | コッペパン・マヨネーズ | レタス |
| 20 | 木 | ゆかりごはん つなじゃがあえ ぶたにくとしめじのあまからに こまつなのみそしる ぎゅうにゅう | ツナ・豚肉・みそ・ぎゅうにゅう | ごはん・ごま（白）・油・じゃがいも・車麩 | しょうが・にんにく・しめじ・玉ねぎ・にんじん・ミニトマト・小松菜 |
| 21 | 金 | ごはん さわらのみそやき びーふん はいんかん わかめのすましじる ぎゅうにゅう | さわら・みそ・鶏肉・わかめ・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・パイン缶 |
| 24 | 月 | ごはん だいすいりはんばーぐ こまつなのごまあえ きゃべつのみそしる ぎゅうにゅう | 豚肉・牛肉・大豆・ぎゅうにゅう・たまご・ツナ・油揚げ・みそ | ごはん・パン粉・ごま（黒）・砂糖・油 | 玉ねぎ・小松菜・キャベツ |
| 25 | 火 | みそらーめん いちご ぎゅうにゅう | 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・いちご |
| 26 | 水 | きゃべついりめんちかつさんど ぎゅうにゅう | メンチカツ・ぎゅうにゅう | 食パン・マヨネーズ | キャベツ |
| 27 | 木 | ごはん ぶたにくのしょうがやき ほうれんそうのいそあえ ばなな ねぎのみそしる ぎゅうにゅう | 豚肉・のり・みそ・ぎゅうにゅう | ごはん・油・車麩 | 玉ねぎ・しょうが・ほうれん草・もやし・バナナ・長ねぎ |
| 28 | 金 | ひよこまめのかれー ぎゅうりづけ よーぐると | 豚肉・ひよこ豆・ヨーグルト | ごはん・油・砂糖 | 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・トマト缶・ぎゅうり |
| 31 | 月 | おしむきごはん かれいのてりやき にんじんしりしり たまごすーぶ ぎゅうにゅう | かれい・ツナ・たまご・ぎゅうにゅう | ごはん・押し麦・油・砂糖 | にんじん・しょうが・貝割大根 |



昼食栄養価平均・エネルギー：470kcal・たんぱく質：18.9g・脂質：15.6g・塩分：2.1g
 ランチメニュー栄養価平均・エネルギー：362kcal・たんぱく質：12.6g・脂質：16.3g・塩分：1.6g

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