

# 令和4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）
2 月	きーまかれー いちご ぎゅうにゅう	豚肉・大豆・ぎゅうにゅう	ごはん・油	玉ねぎ・にんじん・トマト缶・いちご
6 金	とりごぼううどん ばなな かしわもち ぎゅうにゅう ※割りばしを準備します。	鶏肉・ぎゅうにゅう	うどん・かしわ餅	なめこ・ごぼう・えのき・にんじん・バナナ
9 月	ごはん みーとろーふ ぎゃべつのおひたし わかめすーぶ ぎゅうにゅう	牛肉・豚肉・ぎゅうにゅう・たまご・かに風味かまぼこ・かつお節・わかめ	ごはん・パン粉・油・ごま（白）	玉ねぎ・キャベツ・長ねぎ
10 火	みそらーめん あまなつかん 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・油	キャベツ・にんじん・もやし・コーン・長ねぎ・甘夏缶
11 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
12 木	ごはん きれいのにつけ きざみこんぶとれんこんのもの ばなな まめふのみそしる ぎゅうにゅう	からすがれい・刻み昆布・厚揚げ・わかめ・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖・糸こんにゃく・まめふ	にんじん・れんこん・バナナ
13 金	ごはん さわらのうめみそやき じゃがいものかれーまよいため こまつなのすましじる ぎゅうにゅう	さわら・みそ・ベーコン・ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖・じゃがいも・油・マヨネーズ	しょうが・梅干し・小松菜・しめじ
16 月	ごはん さばのみそに ベーこんとやさいのそてー かきたまじる ぎゅうにゅう	さば・みそ・ベーコン・たまご・ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖・油	しょうが・もやし・豆苗・にら
17 火	とんどん ほうれんそうのしらすあえ ぎゅうにゅう	豚肉・しらす干し・ぎゅうにゅう	ごはん・油・砂糖	玉ねぎ・しめじ・ほうれん草
18 水	ういんなーのむしばんふう ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・大豆・ウインナー・チーズ	ホットケーキミックス・砂糖・バター	コーン
19 木	ゆかりごはん たんどりーちきん きりほしだいこんのもの ばいん たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう	鶏肉・ヨーグルト・さつま揚げ・油揚げ・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖	にんじん・切干大根・パン缶・玉ねぎ
20 金	ごはん まつかぜやき こまつなのごまあえ なめこのみそしる ぎゅうにゅう	鶏肉・木綿豆腐・みそ・わかめ・ぎゅうにゅう	ごはん・パン粉・砂糖・ごま（白）・すりごま（黒）	玉ねぎ・ミニトマト・小松菜・なめこ
23 月	ごはん ぶりのてりやき ちんげんさいのそてー はんべんのすましじる ぎゅうにゅう	ぶり・ベーコン・はんぺん・ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖・油	しょうが・チンゲン菜・長ねぎ
24 火	ぶたにくとにらのたまごとじどん ほうれんそうのいそあえ よーぐるど	豚肉・たまご・きざみのり・ヨーグルト	ごはん・砂糖	玉ねぎ・にら・ほうれん草・もやし
25 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
26 木	ごはん とりにくのねぎみそやき にんじんしりしり ちーず おくらすましじる ぎゅうにゅう	鶏肉・みそ・ツナ・チーズ・わかめ・ぎゅうにゅう	ごはん・ごま油・油	長ねぎ・にんじん・オクラ
27 金	ごはん きれいのてりやき じゃがいものそぼろいため もうそうじる ぎゅうにゅう	からすがれい・鶏肉・厚揚げ・豚肉・みそ・ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖・じゃがいも・たけのこ	しょうが・にんじん・しいたけ
30 月	かれーらいす ぎゃべつのおひたしこんぶあえ よーぐるど	豚肉・塩昆布・かつお節・ヨーグルト	ご飯・じゃがいも・油・砂糖	にんじん・玉ねぎ・キャベツ
31 火	ごはん さわらのみそやき ぶろっこりーのそてー とうふのみそしる ぎゅうにゅう	さわら・みそ・ベーこん・木綿豆腐・わかめ・ぎゅうにゅう	ごはん・砂糖・油	しょうが・ブロッコリー・玉ねぎ



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：310kcal・たんぱく質：11.1g・脂質：13.3g・塩分：1.2g

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