



# の献立表

八戸学院第二ののめ幼稚園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
03 ( 月 )	 <b>お弁当日</b> 							
04 ( 火 )	二色丼 切干大根のごま和え 白菜のみそ汁 キウイフルーツ	米、砂糖、すりごま、油	鶏ひき肉、卵、白みそ	キウイフルーツ、はくさい、こまつな、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	419 15.2 9.5 120	kcal g g mg
05 ( 水 )	ごはん さけのパン粉焼き ひじきの五目煮 小松菜のみそ汁	米、さつまいも、マヨネーズ、油、パン粉、砂糖	さけ、白みそ、油揚げ	こまつな、だいこん、にんじん、たまねぎ、いんげん、ひじき、にんにく、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	403 15.7 10.5 79	kcal g g mg
06 ( 木 )	しょうゆラーメン れんこんのはさみ揚げ キャベツの塩昆布和え チーズ	ゆで中華めん、ごま油、油、パン粉	豚ひき肉、豚肉、チーズ、なると、卵	キャベツ、れんこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、塩こんぶ、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、鶏ガラだしの素、めんつゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	381 16.7 16.6 128	kcal g g mg
07 ( 金 )	<b>お弁当日</b>							
10 ( 月 )	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツとオクラの和え物 ふのりのみそ汁	米、油、砂糖	豚肉、白みそ	オクラ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、ふのり(菜干)、しょうが	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、本みりん、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	381 13.6 9.5 53	kcal g g mg
11 ( 火 )	コッペパン 牛乳 鶏肉のトマト煮 スパゲティサラダ ポテトスープ	コッペパン、スパゲティ、じゃが芋、マヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、ウインナーソーセージ	にんじん、たまねぎ、ホールトマト、ケチャップ、コンソメ、食塩	ケチャップ、コンソメ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	377 17.7 12.3 149	kcal g g mg
12 ( 水 )	ごはん 鶏の塩からあげ ひじきときゅうりのサラダ 大根のみそ汁	米、片栗粉、油、ごまドレッシング	鶏もも肉、白みそ、ハム	きゅうり、だいこん、コーン、ひじき、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	423 18.1 10.7 60	kcal g g mg
13 ( 木 )	牛丼 ブロッコリーのごま酢和え もやしのみそ汁 オレンジ	米、ごま、砂糖、油	牛肉、ちくわ、白みそ	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、もやし、にんじん、チンゲン菜、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、甘酢、本みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	408 13.3 10.9 75	kcal g g mg
14 ( 金 )	五目うどん メンチカツ 白菜とツナのサラダ プリン	ゆでうどん、さといも、油、パン粉、和風ドレッシング、小麦粉	豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ油漬缶、鶏もも肉、油揚げ、卵	はくさい、にんじん、たまねぎ、こまつな、だいこん、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	416 16.9 19.9 122	kcal g g mg

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
17 ( 月 )	 <b>お弁当日</b> 							
18 ( 火 )	チキンカレーライス キャベツとツナのサラダ ブルーツヨーグルト	米、じゃが芋、和風ドレッシング、油、砂糖	鶏もも肉、ヨーグルト、ツナ油漬缶	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もも缶、みかん缶、パイン缶、バナナ、コーン	カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	410 11.6 9.6 58	kcal g g mg
19 ( 水 )	みそラーメン たらの竜田揚げ いんげんのごまマヨ和え 小魚	ゆで中華めん、油、小麦粉、マヨネーズ、すりごま、ごま	たら、豚肉、いわし(煮干し)、白みそ、卵	いんげん、にんじん、もやし、キャベツ、コーン、しょうが	しょうゆ、本みりん、鶏ガラだしの素	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	380 22.1 13.2 193	kcal g g mg
20 ( 木 )	ごはん 厚揚げの中華五目煮 じゃが芋の磯和え 麩のすまし汁	米、じゃが芋、油、焼ふ、片栗粉、砂糖	生揚げ、豚肉	たまねぎ、にんじん、チンゲン菜、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ、あおさ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、オイスターソース、鶏ガラだしの素	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	373 11.7 7.7 80	kcal g g mg
21 ( 金 )	サンドイッチ 牛乳 カレーコロッケ フレンチサラダ バナナ	サンドイッチパン、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、小麦粉、フレンチドレッシング、油	牛乳、卵、ハム、豚ひき肉、牛ひき肉、卵	バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、レタス	カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	464 17.7 19.3 158	kcal g g mg
24 ( 月 )	きつねうどん 焼き春巻き れんこんサラダ バナナ	ゆでうどん、春巻きの皮、マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉	豚ひき肉、油揚げ、鶏ささみ	バナナ、れんこん、にんじん、たまねぎ、もやし、いんげん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	401 15.9 14.5 84	kcal g g mg
25 ( 火 )	ごはん ソフトクレープ さわらのみそ照り焼き 厚揚げのそぼろ煮 五目汁	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油	さわら、生揚げ、豚ひき肉、ホイップクリーム、卵、白みそ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、だいこん、ごぼう、バナナ、いんげん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	469 18.4 12.8 86	kcal g g mg
26 ( 水 )	ごはん ごま塩 筑前煮 キャベツのツナマヨ和え 高野豆腐のみそ汁	米、さといも、マヨネーズ、油、砂糖	鶏もも肉、ツナ油漬缶、白みそ、凍り豆腐	キャベツ、きゅうり、れんこん、にんじん、ごぼう、たまねぎ、コーン、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	412 13.3 11.8 59	kcal g g mg
27 ( 木 )	ごはん ピーマンの細切り炒め さつま芋の甘煮 えのきのみそ汁	米、さつまいも、油、はるさめ、砂糖、片栗粉	豚肉、白みそ	ピーマン、にんじん、えのきたけ、こまつな、赤ピーマン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鶏ガラだしの素	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	416 12.2 7.0 49	kcal g g mg
28 ( 金 )	ごはん さばの香味焼き 切干大根の煮物 わかめのみそ汁	米、砂糖、片栗粉	さば、油揚げ、白みそ	たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、いんげん、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	391 15.3 9.6 71	kcal g g mg

雨の多い季節になってきました。気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。こまめに水分補給をし、バランスの良い食事をとりましょう。

\*6月のお誕生日会にはソフトクレープ(バナナ)が付きます。  
\*仕入れの状況により献立が変更となる場合があります。ご了承ください。



6月4日は「6(む)4(し)」にちなんで虫歯予防デーとされています。そこから始まり、6月4日～6月10日を歯と口の健康習慣といい、歯や口の中の健康を見直す1週間とされています。乳歯は虫歯になると永久歯の歯並びなどに影響を及ぼします。また乳歯は虫歯になりやすいため、日々の丁寧なケアが必要です。この1週間をきっかけに健康なはについてぜひ話題にしてみてください。

