



7月の献立表

八戸学院第二しのめ幼稚園

日 曜	献立名	材料名(昼食)				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		
01 ～ 月 ～	ちゃんぽんうどん 餃子 れんこんサラダ チーズ	ゆでうどん、ぎょうざの皮、ごま油、マヨネーズ	牛乳、豚肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、チーズ、ツナ油漬缶、かまぼこ	れんこん、キャベツ、たまねぎ、いんげん、にんじん、にら	しょうゆ、オリーブオイル、鶏ガラの素、食塩	エネルギー 387 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 18.4 g カルシウム 138 mg	
02 ～ 火 ～	ごはん 豚肉のごま炒め いんげんのマヨネーズ和え わかめのみそ汁	米、マヨネーズ、油、ごま	豚肉、白みそ	いんげん、たまねぎ、赤ピーマン、にんじん、コーン、えのきたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー 413 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 13.3 g カルシウム 51 mg	
03 ～ 水 ～	ごはん 厚揚げのみそ炒め ほうれん草のなめ茸和え 麩のすまし汁	米、ごま油、砂糖、焼ふ、片栗粉	生揚げ、豚肉、白みそ	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、なめたけ、ねぎ、えのきたけ、ピーマン、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ、本みりん、食塩	エネルギー 375 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 9.3 g カルシウム 90 mg	
04 ～ 木 ～	ごはん 鮭のフライ ひじきときゅうりのサラダ チンゲン菜のみそ汁	米、パン粉、ごまドレッシング、油、小麦粉	さけ、ハム、白みそ、卵	きゅうり、チンゲン菜、コーン、たまねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、食塩	エネルギー 391 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 8.2 g カルシウム 72 mg	
05 ～ 金 ～	星のハンバーグカレー キャベツとオクラのサラダ ベビーパイン	米、じゃが芋、和風ドレッシング、砂糖、油	豚ひき肉、鶏ひき肉	オクラ、たまねぎ、パイン缶、にんじん、キャベツ、にんにく、しょうが	カレールー	エネルギー 417 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 10.9 g カルシウム 51 mg	
08 ～ 月 ～	ごはん 牛肉とれんこんの炒め物 オクラの梅和え じゃが芋のみそ汁	米、じゃが芋、油、砂糖	牛肉、白みそ、かつお節	れんこん、オクラ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、こまつな、うめ干し、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、甘酢、食塩	エネルギー 376 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 7.8 g カルシウム 64 mg	
09 ～ 火 ～	マーボーめん トマトの和え物 ヨーグルト	ゆで中華めん、片栗粉、砂糖、油、ごま油	ヨーグルト、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、白みそ	トマト、キャベツ、きゅうり、ねぎ、しめじ、にんにく、しょうが	しょうゆ、甘酢、テンメンジャン、鶏ガラだしの素	エネルギー 381 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 10.5 g カルシウム 159 mg	
10 ～ 水 ～	ごはん 鶏肉のマヨカレー焼き キャベツの塩昆布和え なめこのみそ汁	米、マヨネーズ、ごま油、砂糖	鶏もも肉、油揚げ、白みそ	キャベツ、なめこ、にんじん、きゅうり、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、カレー粉、食塩	エネルギー 403 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 11.6 g カルシウム 58 mg	
11 ～ 木 ～	ごはん ぶりの梅みそ焼き 高野豆腐の煮物 ほうれん草のすまし汁	米、砂糖	ぶり、凍り豆腐、白みそ	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、しめじ、いんげん、うめ干し	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 382 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 9.6 g カルシウム 58 mg	
12 ～ 金 ～	コッペパン 牛乳 ウインナーケチャップ フライドポテト 野菜スープ	じゃがいも、コッペパン、油	牛乳、ウインナーソーセージ	たまねぎ、ブロッコリー、コーン、キャベツ、えのきたけ、にんじん、ピーマン	ケチャップ、コンソメ、食塩	エネルギー 381 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 16.2 g カルシウム 149 mg	

七夕メニュー

日 曜	献立名	材料名(昼食)				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		
15 ～ 月 ～	海の日 						
16 ～ 火 ～	ごはん さわらのごま焼き ひじきの煮物 なすのみそ汁	米、片栗粉、ごま、砂糖、ごま油	さわら、油揚げ、白みそ	なす、にんじん、たまねぎ、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー 383 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 8.8 g カルシウム 97 mg	
17 ～ 水 ～	パンズパン 牛乳 クリスピーチキン コールスローサラダ コーンスープ	パンズパン、小麦粉、パン粉、油、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、ハム	キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、食塩	エネルギー 410 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 15.6 g カルシウム 182 mg	
18 ～ 木 ～	ミートソーススパゲティ ベーコンチーズオムレツ フレンチサラダ りんごゼリー	スパゲティ、りんごゼリー、砂糖、フレンチドレッシング、油	卵、豚ひき肉、牛乳、ハム、ベーコン、チーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶、きゅうり、ピーマン	ケチャップ、コンソメ、中濃ソース、食塩	エネルギー 445 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 14.7 g カルシウム 77 mg	
19 ～ 金 ～	給食なし日 						
22 ～ 月 ～	お弁当日 						
23 ～ 火 ～	カレーうどん 野菜卵焼き ブロッコリーのツナマヨサラダ ヨーグルト	ゆでうどん、マヨネーズ、油	ヨーグルト、卵、豚肉、ツナ油漬缶、油揚げ、豚ひき肉	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、刻みこんぶ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、カレールー、食塩	エネルギー 385 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 17.0 g カルシウム 197 mg	
24 ～ 水 ～	ごはん ソーダゼリー さばの青のり焼き 小松菜の煮浸し 白菜のみそ汁	米、砂糖、油、片栗粉	さば、豆乳、ちくわ、白みそ、油揚げ	こまつな、はくさい、にんじん、しめじ、粉かんでん、レモン果汁、あおさ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 401 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 10.5 g カルシウム 103 mg	
25 ～ 木 ～	ハヤシライス ブロッコリーのごまサラダ チーズ	米、ごまドレッシング、油	牛肉、チーズ	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン、マッシュルーム	ハヤシルウ	エネルギー 392 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 11.5 g カルシウム 109 mg	
26 ～ 金 ～	終園日・給食なし日 						

だんだんと暑い日が増えていき、夏の訪れを感じるこの頃。
この時期は体が疲れやすく、食欲もなくなりがちな時期でもあります。
バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、元気に夏を過ごしましょう。



*7月24日にはソーダゼリーが付きます。
*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。

きゅうりやトマト、ナスやスイカなど夏野菜が旬の季節を迎えます。
夏野菜には水分がたっぷり含まれており、体の水分を補ったり、体を冷やす作用もあります。
ぜひご家庭でも夏野菜を取り入れてみてください。

