



# 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			
7月29日 (月)	ごはん 肉団子のケチャップ炒め 小松菜とコーンの和え物 かぼちゃのみそ汁	米、油、砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ、白みそ	こまつな、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、コーン、チンゲン菜	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、めんつゆ、しょうゆ、食塩、鶏ガラだしの素	エネルギー	374	kcal
30日 (火)	給食なし日 							
31日 (水)	ごはん ごぼうメンチカツ 小松菜のごま和え 大根のみそ汁	米、油、パン粉、すりごま、砂糖、小麦粉	豚ひき肉、牛ひき肉、油揚げ、白みそ	こまつな、だいこん、たまねぎ、にんじん、ごぼう	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、食塩	エネルギー	396	kcal
8月1日 (木)	給食なし日 							
02日 (金)	ごはん 鶏のからあげ 白菜の甘酢和え ふのりのみそ汁	米、片栗粉、油	鶏もも肉、油揚げ、白みそ	はくさい、こまつな、にんじん、ふのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、甘酢、しょうゆ、本みりん	エネルギー	422	kcal
05日 (月)	夏野菜カレーライス 海藻サラダ ぶどうゼリー	米、和風ドレッシング、油、ぶどうゼリー	豚肉	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、なす、にんじん、黄ピーマン、海藻ミックス	カレールー	エネルギー	431	kcal
06日 (火)	給食なし日 							
07日 (水)	ごはん 豚肉の源たれ炒め キャベツとオクラの和え物 もやしのみそ汁	米、油	豚肉、白みそ	オクラ、もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、焼き肉のたれ、めんつゆ	エネルギー	389	kcal
08日 (木)	給食なし日 							
09日 (金)	給食なし日 							

暑い日が続いて食欲が下がり気味になるこの季節。つい冷たいものばかり食べてしまいがちですが、胃腸の働きが低下し下痢などを起こしやすく、また夏バテの原因にもなってしまいます。花火大会やお祭りなど夏ならではのイベントを楽しむためにも、ごはんをしっかりと食べ、十分に休息をとり暑い夏を乗り切りましょう。



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			
12月 (月)	振替休日 							
13日 (火)	夏季休業 							
14日 (水)	夏季休業 							
15日 (木)	夏季休業 							
16日 (金)	夏季休業 							
19日 (月)	ごはん 豚肉の甘辛炒め モロヘイヤのおかか和え 大根のみそ汁	米、砂糖、油	豚肉、白みそ、かつお節	モロヘイヤ、にんじん、たまねぎ、だいこん、チンゲン菜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ、本みりん	エネルギー	389	kcal
20日 (火)	給食なし日 							
21日 (水)	ごはん さばの香味焼き 切干大根の煮物 なすのみそ汁	米、砂糖、片栗粉	さば、白みそ、油揚げ	なす、にんじん、こまつな、切り干しだいこん、いんげん、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	383	kcal
22日 (木)	給食なし日 							
23日 (金)	ごはん 鶏肉のカレー粉焼き キャベツのしらす和え かぼちゃのみそ汁	米、油	鶏もも肉、油揚げ、しらす干し、白みそ	キャベツ、かぼちゃ、にんじん、にんにく	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、しょうゆ、カレー粉、食塩	エネルギー	374	kcal
26日 (月)	ごはん さけの梅マヨ焼き きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁	米、マヨネーズ、砂糖、ごま油、ごま	さけ、生揚げ、白みそ	ごぼう、にんじん、はくさい、いんげん、うめ干し	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー	373	kcal
27日 (火)	給食なし日 							
28日 (水)	ごはん 豆腐の中華煮 里芋のごまよし 卵スープ	米、さといも、すりごま、砂糖、油、片栗粉	木綿豆腐、豚肉、卵	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、チンゲン菜	しょうゆ、食塩、鶏ガラだしの素	エネルギー	381	kcal