



の献立表

八戸学院第二しののめ幼稚園

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	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 たんぱく質 12.5 g 脂 質 8.1 g カルシウム 117 mg
30 ～ 火 ～	給食なし日					
31 ～ 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 たんぱく質 11.7 g 脂 質 11.4 g カルシウム 134 mg
8月1日 ～ 木 ～	給食なし日					
02 ～ 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 たんぱく質 18.3 g 脂 質 10.9 g カルシウム 74 mg
05 ～ 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	カレールウ	エネルギー 431 kcal たんぱく質 8.9 g 脂 質 9.7 g カルシウム 39 mg
06 ～ 火 ～	給食なし日					
07 ～ 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 たんぱく質 13.8 g 脂 質 11.1 g カルシウム 55 mg
08 ～ 木 ～	給食なし日					
09 ～ 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 ～	振替休日					
13 ～ 火 ～	夏季休業					
14 ～ 水 ～	夏季休業					
15 ～ 木 ～	夏季休業					
16 ～ 金 ～	夏季休業					
19 ～ 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、チングル菜	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 たんぱく質 14.8 g 脂 質 9.7 g カルシウム 137 mg
20 ～ 火 ～	給食なし日					
21 ～ 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 たんぱく質 14.9 g 脂 質 8.8 g カルシウム 70 mg
22 ～ 木 ～	給食なし日					
23 ～ 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 たんぱく質 19.8 g 脂 質 7.0 g カルシウム 70 mg
26 ～ 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 たんぱく質 16.4 g 脂 質 7.2 g カルシウム 87 mg
27 ～ 火 ～	給食なし日					
28 ～ 水 ～	ごはん 豆腐の中華煮 里芋のごまよごし 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	チングルサイ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、チングル菜	しょうゆ、食塩、鶏ガラだしの素	エネルギー 381 kcal たんぱく質 12.7 g 脂 質 9.4 g カルシウム 87 mg