



# 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			
02 — 月 —	ごはん 豚肉の源たれ炒め 小松菜とコーンの和え物 ふのりのみそ汁	米、油	豚肉、油揚げ、白みそ	ごまつな、たまねぎ、にんじん、コーン、ふのり(素干)	かつお・昆布だし汁、焼き肉のたれ、めんつゆ、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	406 15.0 12.7 103	kcal g g mg
03 — 火 —	ごはん さけのごまみそ焼き ひじきの五目煮 豆腐のすまし汁	米、さつまいも、砂糖、すりごま、油	さけ、木綿豆腐、かまぼこ、油揚げ、白みそ	だいこん、にんじん、いんげん、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、めんつゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	374 17.3 6.7 99	kcal g g mg
04 — 水 —	あなかけうどん コロッケ 白菜とツナのサラダ 小魚	ゆでうどん、じゃがいも、油、パン粉、和風ドレッシング、小麦粉、片栗粉、ごま	豚肉、ツナ油漬缶、豚ひき肉、油揚げ、チーズ、いわし(煮干し)、牛ひき肉、卵	はくさい、にんじん、だいこん、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	381 17.3 15.9 211	kcal g g mg
05 — 木 —	ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツのゆかり和え じゃが芋のみそ汁	米、じゃが芋、片栗粉、砂糖、油	鶏もも肉、ちくわ、白みそ、油揚げ	キャベツ、きゅうり、ごまつな	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	376 18.4 6.3 54	kcal g g mg
06 — 金 —	食パン 豚肉と野菜のカレー炒め ポパイサラダ ブロッコリーのスープ	食パン、和風ドレッシング、油、牛乳	牛乳、豚肉、火腿	ほうれんそう、りんごジャム、たまねぎ、ブロッコリー、赤ピーマン、にんじん、ピーマン、コーン、えのきたけ	コンソメ、しょうゆ、食塩、カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	432 20.6 17.6 156	kcal g g mg
09 — 月 —	代休 							
10 — 火 —	みそラーメン 肉団子の中華炒め さつま芋の甘煮 チーズ	ゆで中華めん、さつまいも、油、砂糖、ごま油	豚ひき肉、鶏ひき肉、豚肉、チーズ、白みそ	たまねぎ、もやし、キャベツ、赤ピーマン、チンゲン菜、にんじん、コーン	本みりん、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	412 16.6 14.5 130	kcal g g mg
11 — 水 —	ごはん 鶏のからあげ 白菜の甘酢和え 小松菜のみそ汁	米、米粉、片栗粉、グラニュー糖、油	鶏もも肉、白みそ、豆乳	はくさい、きゅうり、ごまつな、にんじん、えのきたけ、いちごジャム、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 たんぱく質 脂質 カルシウム	479 18.0 8.0 58	kcal g g mg

※12月11日にはいちごケーキが付きます。  
※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。



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 — 木 —	チキンカレーライス 海藻サラダ フルーツポンチ 牛乳	米、じゃが芋、和風ドレッシング、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉	キャベツ、たまねぎ、もも缶、みかん缶、パイン缶、バナナ、にんじん、赤ピーマン、海藻ミックス	カレールー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	436 12.8 9.7 154	kcal g g mg
13 — 金 —	ごはん さわらのマヨネーズ焼き キャベツの中華和え 大根のみそ汁	米、マヨネーズ、砂糖、ごま油	さわら、白みそ、油揚げ	キャベツ、だいこん、きゅうり、コーン、たまねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、めんつゆ、パセリ粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	382 14.5 10.6 49	kcal g g mg
16 — 月 —	マーボーメン 野菜卵焼き ほうれん草のナムル みかん	ゆで中華めん、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、白みそ	みかん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、たまねぎ、しめじ、刻みごんぶ、にんにく、しょうが	テンメンジャン、しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	460 21.3 16.1 277	kcal g g mg
17 — 火 —	ごはん まぐろカツ キャベツとオクラの和え物 切干大根のみそ汁	米、パン粉、油、小麦粉	まぐろ、白みそ、油揚げ	オクラ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、甘酢、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	393 18.0 6.4 70	kcal g g mg
18 — 水 —	ごはん ぶりのみそ照り焼き れんこんのきんぴら かぼちゃの五目汁	米、グラニュー糖、はちみつ、砂糖、ごま油	ぶり、豚ひき肉、白みそ	れんこん、かぼちゃ、にんじん、だいこん、ほうれんそう、ごぼう、ピーマン、ねぎ、ゆず果汁、粉かんでん、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	429 15.2 9.1 33	kcal g g mg
19 — 木 —	二色丼 いんげんのしらす和え かぶのみそ汁 小魚	米、グラニュー糖、砂糖、油、ごま	鶏ひき肉、卵、白みそ、しらす干し、いわし(煮干し)	いんげん、かぶ、にんじん、ごまつな	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	425 19.5 9.2 183	kcal g g mg
20 — 金 —	コッペパン 星型ハンバーグ コールスローサラダ クリームシチュー	コッペパン、じゃが芋、油、砂糖、フレンドドレッシング	豚ひき肉、鶏ひき肉、調製豆乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、いちごジャム、いんげん、粉かんでん、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	461 20.8 19.8 68	kcal g g mg

日に日に気温が下がり、いよいよ冬本番となりました。  
空気が乾燥し風邪をひきやすい季節です。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンがたっぷりの葉野菜や果物などを食べて風邪を予防しましょう。

12月21日は冬至です。給食では12月18日を冬至メニューにしています。  
冬至には「運」がつくとして、かぼちゃ(なんきん)、にんじん、れんこん、かんでんなど「ん」がつく食べ物を食べると良いとされています。  
給食ではきんぴらにれんこんとにんじん、五目汁にかぼちゃを使用します。  
また冬至はゆず湯に入る習慣もあります。ゆず湯は体を芯から温めてくれる効果があります。  
給食ではデザートとしてはちみつ入りのゆずゼリーを出します。

