



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		
14 (月)	カレーライス 牛乳 海藻サラダ スナップえんどう いちご	米、じゃが芋、和風ドレッシング、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉	いちご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、スナップえんどう、黄ピーマン、海藻ミックス	カレールウ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	440 kcal 13.0 g 13.2 g 159 mg
15 (火)	ごはん チーズ さばの香味焼き 白菜の磯和え かぶのみそ汁	米、片栗粉、ごま油、砂糖	さば、チーズ、油揚げ、白みそ	はくさい、かぶ、きゅうり、にんじん、カットわかめ、焼きのり、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	406 kcal 16.9 g 12.5 g 112 mg
16 (水)	しょうゆラーメン のり塩ポテトコロッケ ブロッコリーのごま酢和え 牛乳	ゆで中華めん、じゃがいも、油、パン粉、小麦粉、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、ちくわ、なると	ブロッコリー、にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおさ	甘酢、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	404 kcal 15.9 g 13.6 g 178 mg
17 (木)	ごはん オレンジ 豚肉の甘辛炒め 牛乳 小松菜のしらす和え 大根のみそ汁	米、砂糖、油	牛乳、豚肉、白みそ、しらす干し	こまつな、オレンジ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、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	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	450 kcal 19.0 g 11.9 g 224 mg
18 (金)	創立記念日 						
21 (月)	ごはん 牛乳 あじの青のり焼き ほうれん草のごま和え 五目みそ汁	米、さつまいも、すりごま、砂糖、油、片栗粉	牛乳、あじ、白みそ	ほうれん草、にんじん、だいこん、ごぼう、万能ねぎ、あおさ、にんにく	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	416 kcal 18.0 g 8.7 g 221 mg
22 (火)	マーボーメン 小魚 厚焼き卵 白菜の甘酢和え キウイフルーツ	ゆで中華めん、砂糖、ごま油、油、ごま、片栗粉	卵、木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉、ちくわ、いわし、白みそ	はくさい、キウイフルーツ、にんじん、ねぎ、しめじ、しょうが、にんにく	甘酢、テンメシジャン、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、鶏ガラだしの素	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	425 kcal 22.5 g 13.3 g 229 mg
23 (水)	ごはん チーズ 鶏のからあげ キャベツとオクラの和え物 小松菜のみそ汁	米、片栗粉、油	鶏もも肉、チーズ、白みそ	オクラ、キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、しょうが	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 たんぱく質 脂質 カルシウム	422 kcal 19.3 g 10.4 g 124 mg
24 (木)	ごはん 牛乳 厚揚げのみそ炒め いちご かぼちゃの甘煮 ロールケーキ ほうれん草のすまし汁	米、砂糖、片栗粉、ごま油、いちごロールケーキ	牛乳、生揚げ、豚肉、かまぼこ、白みそ	かぼちゃ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、チンゲン菜、干しいたけ、にんにく、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	517 kcal 17.3 g 13.6 g 210 mg
25 (金)	コッペパン バナナ ウインナーのケチャップ炒め 牛乳 花野菜サラダ マカロニスープ	コッペパン、マカロニ、和風ドレッシング、油	牛乳、ウインナーソーセージ	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、キャベツ、黄ピーマン、コーン、きぬさや、ピーマン	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	407 kcal 14.7 g 13.6 g 170 mg
28 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のすき焼き風煮物 ブロッコリーとちくわのサラダ ごぼうのみそ汁	米、和風ドレッシング、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩)、焼き豆腐、ちくわ、白みそ	ブロッコリー、はくさい、ごぼう、ねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、赤ピーマン	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	435 kcal 18.2 g 11.2 g 188 mg
29 (火)	昭和の日 						
30 (水)	ごはん いちご 鶏肉のカレー粉焼き 牛乳 小松菜とさつま揚げの煮浸し かぼちゃのみそ汁	米、油	牛乳、鶏もも肉、さつま揚げ、油揚げ、白みそ	いちご、こまつな、かぼちゃ、にんじん、きぬさや、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、カレー粉、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	455 kcal 23.3 g 10.6 g 222 mg

ご入園・ご進級おめでとうございます。
 新年度が始まり、子どもたちも新しい生活に胸をときめかせていることでしょう。
 今年度も安心・安全な給食を提供し、子どもたちの成長を支えられるよう努めてまいります。
 給食室一同、よろしくお願いいたします。



新しい生活が始まるこの時季は、緊張や不安から体調を崩しがちになります。
 健康な体作りには「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを整えて、毎日元気に過ごしましょう。
 特に朝ごはんは1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源。朝ごはんを食べることで体温が上がり、体にスイッチが入ります。また胃や腸が活発になり、便秘解消にもつながります。
 朝ごはんを食べて元気に1日を過ごしましょう。

※4月にはいちごロールケーキが付きます。
 ※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。