



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 牛乳 さけのチーズ焼き キウイフルーツ 炒り豆腐 ワッフル チンゲン菜のみそ汁	米、砂糖、片栗粉、油、ワッフル	牛乳、木綿豆腐、さけ、鶏ひき肉、とろけるチーズ、白みそ	たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、しめじ、きぬさや、ひじき、干しいたけ、キウイ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、パセリ粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	527 26.8 16.4 271	kcal g g mg
03 （火）	ごはん 牛乳 ブルコギ風 れんこんサラダ 麩のみそ汁	米、はるさめ、砂糖、焼ふ、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、ちくわ	れんこん、もやし、にんじん、えのきたけ、いんげん、ほうれんそう、ねぎ、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 たんぱく質 脂質 カルシウム	452 19.0 11.8 157	kcal g g mg
04 （水）	ハヤシライス 牛乳 キャベツのサラダ スティックきゅうり グレープフルーツ	米、フレンチドレッシング、油	牛乳、牛肉、鶏ささ身	キャベツ、たまねぎ、グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、赤ピーマン、マッシュルーム	ハヤシルウ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	429 14.7 14.8 142	kcal g g mg
05 （木）	ミートソーススパゲティ オムレツ さつま芋サラダ ヨーグルト	スパゲティ、さつまいも、砂糖、油	ヨーグルト、卵、豚ひき肉、牛乳	ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、しめじ	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	453 20.6 16.1 146	kcal g g mg
06 （金）	ごはん 牛乳 かわいいのからあげ 小松菜のごま和え 大根のみそ汁	米、小麦粉、油、すりごま、砂糖	牛乳、かわいい、白みそ、卵、脱脂粉乳	こまつな、だいこん、にんじん、たまねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	400 20.5 9.7 240	kcal g g mg
09 （月）	ごはん チーズ 鶏肉ののり焼き アスパラと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、油、砂糖	鶏もも肉、チーズ、白みそ	キャベツ、グリーンアスパラ、さやえんどう、にんじん、焼きのり、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	381 19.6 8.5 93	kcal g g mg
10 （火）	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 春雨サラダ わかめスープ	米、はるさめ、ごま油、片栗粉、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉、ちくわ	にんじん、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、たけのこ、しめじ、きゅうり、コーン、カットわかめ	しょうゆ、甘酢、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	413 14.0 11.3 174	kcal g g mg
11 （水）	五目うどん 牛乳 餃子ロール ほうれん草と卵のサラダ オレンジ	ゆでうどん、小麦粉、油、パン粉、砂糖	牛乳、豚肉、鶏もも肉、生揚げ、卵	ほうれんそう、オレンジ、キャベツ、にんじん、だいこん、にら、たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが	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	380 21.7 17.9 195	kcal g g mg
12 （木）	ごはん 牛乳 あじのかば焼き風 白菜とハムのごま酢和え ごぼうのみそ汁	米、油、片栗粉、すりごま、砂糖	牛乳、あじ、白みそ、ハム、油揚げ	はくさい、にんじん、ごぼう、こまつな、万能ねぎ、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	419 18.4 11.9 209	kcal g g mg
13 （金）	コッペパン メロン ウインナー ヨーグルト スパゲティサラダ 具沢山スープ	コッペパン、スパゲティ	ヨーグルト(加糖)、ウインナーソーセージ、鶏もも肉	メロン、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり	ケチャップ、食塩、コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	479 19.4 17.4 136	kcal g g mg

雨の多い季節になってきました。気温や湿度が高くなってくるこの時季は食中毒が起こりやすいシーズンでもあります。予防のためにも「つけない・増やさない・やっつける、」を心がけていきましょう。



6月1日は「牛乳の日」、そして6月は「牛乳月間」です。牛乳に対する関心を高めると同時に、酪農・乳業の仕事を多くの方に知ってもらうこと目的として定められました。
牛乳はコップ1杯（約200ml）で1日に必要なカルシウム量の約1/3が摂れるばかりではなく、たんぱく質やビタミン類などたくさんの栄養素がバランスよく含まれています。そのまま飲んだり、紅茶やコーヒーなど他の飲み物や料理に混ぜたり、お好きな方法で気軽に取り入れてみてください。

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			
16 （月）	代休								
17 （火）	ごはん さわらの梅みそ焼き 高野豆腐のふわふわ煮 せんべい汁	グレープフルーツ 牛乳	米、かやきせんべい、砂糖	牛乳、さわら、卵、油揚げ、凍り豆腐、白みそ	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、みつば、ごぼう、うめ干し、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、めんつゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	462 22.2 12.9 182	kcal g g mg
18 （水）	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツの塩昆布和え ふのりのみそ汁	小魚	米、油、砂糖、ごま油、ごま	豚肉、白みそ、いわし(煮干し)、油揚げ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、塩こんぶ、ふのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	406 17.5 12.9 165	kcal g g mg
19 （木）	カレーライス ブロッコリーサラダ スナップえんどう すいか	飲むヨーグルト	米、じゃが芋、和風ドレッシング、油	ヨーグルト、豚肉、鶏ささみ	すいか、ブロッコリー、スナップえんどう、たまねぎ、にんじん、黄ピーマン	カレールウ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	444 15.2 10.9 148	kcal g g mg
20 （金）	塩ラーメン ハムサラダフライ ひじきとほうれん草のサラダ りんごゼリー	小魚	ゆで中華めん、りんごゼリー、じゃがいも、油、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、ごま、和風ドレッシング	豚肉、ハム、いわし(煮干し)、卵	ほうれんそう、にんじん、もやし、キャベツ、たまねぎ、コーン、しいたけ、きゅうり、ひじき	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	406 15.8 14.4 179	kcal g g mg
23 （月）	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き チンゲン菜のしらす和え 五目みそ汁	牛乳	米、さつまいも、砂糖	牛乳、鶏もも肉、白みそ、しらす干し、油揚げ	チンゲン菜、にんじん、だいこん、いんげん、にんにく	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩、パセリ粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	419 21.8 11.8 196	kcal g g mg
24 （火）	わかめうどん 肉団子(甘酢あん) さつま芋のごま和え バナナ	牛乳	ゆでうどん、さつまいも、パン粉、油、砂糖、すりごま	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、ちくわ、かまぼこ	バナナ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ごぼう、きぬさや、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、酢、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	421 19.5 16.6 169	kcal g g mg
25 （水）	ごはん 豚バラ大根 ほうれん草とえのきのお浸し 豆腐となめこのみそ汁	小魚	米、砂糖、ごま油、ごま	豚肉、木綿豆腐、白みそ、いわし(煮干し)	ほうれんそう、だいこん、なめこ、えのきたけ、にんじん、万能ねぎ	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	401 15.6 14.5 174	kcal g g mg
26 （木）	食パン りんごジャム さばのムニエル コールスローサラダ	ミネストローネ キウイフルーツ チーズ	食パン、じゃが芋、小麦粉、砂糖	さば、チーズ、ベーコン、鶏ささみ、バター	キャベツ、キウイフルーツ、ホールトマト缶詰、りんごジャム、たまねぎ、にんじん、きゅうり、セロリ	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	404 19.6 17.1 112	kcal g g mg
27 （金）	ごはん まぐろカツ 白菜の和風マヨサラダ なすのみそ汁	牛乳	米、パン粉、小麦粉、油	牛乳、まぐろ、白みそ、油揚げ	はくさい、なす、たまねぎ、にんじん、いんげん、万能ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、めんつゆ、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	433 21.0 10.7 164	kcal g g mg
30 （月）	ごはん 根菜と豚肉のみそ煮 小松菜とツナの和え物 たけのこのすまし汁	ごま塩 牛乳	米、砂糖、油	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、かまぼこ、白みそ	こまつな、だいこん、たけのこ、にんじん、ごぼう、赤ピーマン、いんげん、万能ねぎ	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	391 15.8 11.3 204	kcal g g mg

※6月のお誕生日会にはワッフルが付きます。
※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。

