



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	エネルギー		
28 (月)	ごはん 豚肉の源たれ炒め いんげんの梅和え ふのりのみそ汁	米、油	牛乳、豚肉、白みそ、油揚げ、かつお節	いんげん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、万能ねぎ、うめ干し、ふのり(素干)	かつお・昆布だし汁、焼き肉のたれ、甘酢、しょうゆ	エネルギー	432	kcal
29 (火)	給食なし日							
30 (水)	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 白菜のなめ茸和え 豆腐のすまし汁	米、砂糖、すりごま	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、白みそ	はくさい、なめたけ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ	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	530	kcal
31 (木)	給食なし日							
8月1日 (金)	ごはん さわらのしょうが焼き すき昆布の煮物 なすのみそ汁	米、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、さわら、ちくわ、白みそ、油揚げ	オレンジ、なす、にんじん、ごぼう、ねぎ、刻みこんぶ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー	410	kcal
04 (月)	ごはん 八宝菜 コーンポテト 冬瓜のスープ	米、じゃが芋、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚肉、かまぼこ	はくさい、とうがん、にんじん、コーン、ねぎ、えのきたけ、たけのこ、しいたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー	387	kcal
05 (火)	給食なし日							
06 (水)	ごはん 肉豆腐 かぼちゃのごま和え ごぼうのみそ汁	米、砂糖、すりごま、油、ごま	牛乳、焼き豆腐、白みそ、いわし(煮干し)	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ほうれんそう、ねぎ、えのきたけ、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー	403	kcal
07 (木)	給食なし日							
08 (金)	ごはん 鶏のからあげ 寒天サラダ 大根のみそ汁	米、片栗粉、油、和風ドレッシング	牛乳、鶏もも肉、白みそ	だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごまつな、かんでん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー	428	kcal

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。



※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	エネルギー		
11 (月)	山の日							
12 (火)	給食なし日							
13 (水)	お盆休業							
14 (木)	お盆休業							
15 (金)	お盆休業							
18 (月)	ごはん 豚肉のごま炒め 白菜の中華和え チンゲン菜のみそ汁	米、ごま油、油、ごま	牛乳、豚肉、油揚げ、白みそ	はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ、赤ピーマン、きゅうり、だいこん(たくあん)、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、甘酢、本みりん	エネルギー	436	kcal
19 (火)	給食なし日							
20 (水)	夏野菜カレーライス 海藻サラダ 茹でとうもろこし フルーツポンチ	チーズ 米、和風ドレッシング、油、砂糖	豚肉、チーズ	とうもろこし、キャベツ、かぼちゃ、もも缶、みかん缶、パイン缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、なす、赤ピーマン、黄ピーマン、海藻ミックス	カレールーウ	エネルギー	432	kcal
21 (木)	給食なし日							
22 (金)	ごはん チキンカツ キャベツのゆかり和え なめこのみそ汁	米、小麦粉、パン粉、油	牛乳、鶏むね肉、白みそ、油揚げ	キャベツ、チンゲン菜、なめこ、にんじん、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、めんつゆ、食塩	エネルギー	421	kcal
25 (月)	ごはん ピーマンの細切り炒め さつま芋のレモン煮 ほうれん草のみそ汁	米、さつまいも、砂糖、はるさめ、片栗粉、油	牛乳、豚肉、白みそ	ピーマン、ほうれんそう、にんじん、しめじ、赤ピーマン、ねぎ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鶏ガラだしの素	エネルギー	429	kcal
26 (火)	給食なし日							
27 (水)	給食なし日							