



の献立表

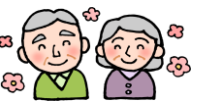
八戸学院第二しのめ幼稚園

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			
8月29日 (金)	冷やし中華 かぼちゃコロッケ キャベツのおかかマヨサラダ バナナ	ゆで中華めん、じゃが芋、パン粉、小麦粉、油、砂糖、ごま油	ヨーグルト、卵、ハム、ちくわ、かつお節	バナナ、キャベツ、きゅうり、かぼちゃ、赤ピーマン	中濃ソース、酢、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	494 19.1 17.4 170	kcal g g mg
9月1日 (月)	ごはん さばのケチャップ焼き キャベツののり和え ごぼうのみそ汁	米、砂糖、片栗粉	牛乳、さば、白みそ	キャベツ、ごぼう、きゅうり、にんじん、たまねぎ、焼きのり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、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	405 17.2 11.3 152	kcal g g mg
02 (火)	ごはん 豚肉のバラ焼き ほうれん草の白和え 麩のみそ汁	米、すりごま、砂糖、焼ふ、油、ごま	豚肉、木綿豆腐、白みそ、いわし(煮干し)	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、焼き肉のたれ、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	458 17.3 19.0 196	kcal g g mg
03 (水)	ごはん カレー風味肉じゃが ひじきときゅうりのサラダ 大根のみそ汁	米、じゃが芋、和風ドレッシング、油、砂糖	牛乳、豚肉、ちくわ、白みそ	オレンジ、きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	417 14.5 11.3 180	kcal g g mg
04 (木)	ちゃんぽんめん 野菜豆腐ナゲット ブロッコリーのナムル バナナ	ゆで中華めん、油、小麦粉、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉、白身魚すり身、チーズ、かまぼこ	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、赤ピーマン、れんこん、えだまめ	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	392 18.0 15.8 176	kcal g g mg
05 (金)	中華あんかけ丼 もやしのゆかり和え トマト 厚揚げのみそ汁	米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、生揚げ、白みそ	もやし、トマト、チンゲン菜、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、ねぎ、にんにく	かつお・昆布だし汁、本みりん、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	421 16.7 13.6 199	kcal g g mg
08 (月)	ごはん 鶏肉のみそ焼き 白菜と油揚げの煮浸し 小松菜のすまし汁	米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、白みそ、油揚げ	はくさい、こまつな、にんじん、えのきたけ	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	388 20.7 8.6 172	kcal g g mg
09 (火)	栗芋ごはん エビカツ 菊花和え なすのみそ汁	米、くり、さつまいも、パン粉、油、小麦粉、すりごま、砂糖、ごま	えび、いとよだい(すり身)、かまぼこ、白みそ、いわし(煮干し)	もやし、ほうれんそう、なす、たまねぎ、きく・花、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	402 18.3 8.0 189	kcal g g mg
10 (水)	ごはん 豚肉のねぎ塩焼き ほうれん草とたくあんの和え物 高野豆腐のみそ汁	米、油、すりごま、砂糖、ごま	豚肉、白みそ、いわし(煮干し)、凍り豆腐	もやし、ほうれんそう、ねぎ、だいこん(たくあん)、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ、にんにく	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	401 18.9 12.9 175	kcal g g mg
11 (木)	ごはん 鮭のフライ キャベツとめかぶの中華和え きのこのみそ汁	米、パン粉、小麦粉、油、ごま、ごま油	さけ、チーズ、白みそ、卵	キャベツ、めかぶわかめ、きゅうり、まいたけ、チンゲン菜、えのきたけ、しいたけ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、甘酢、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	385 19.8 9.1 119	kcal g g mg
12 (金)	冷やしわかめうどん 餃子ロール かぼちゃサラダ バナナ	ゆでうどん、小麦粉、パン粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、鶏もも肉、鶏もも肉、ハム、かまぼこ	バナナ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、しめじ、きゅうり、コーン、にら、たまねぎ、カットわかめ、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	374 20.0 11.9 150	kcal g g mg

夏休みが終わり幼稚園での生活が再開しますが、まだまだ暑い日が続き子どもたちも夏の疲れが出る頃です。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて生活リズムを整えて、元気に残暑を乗り切りましょう。



9月9日は「重陽の節句」です。平安時代に中国から伝わり、家族の無病息災や子孫繁栄、不老長寿を願い、祝いの宴を開いたのが起源とされています。重陽の節句は「菊の節句」や「栗の節句」とも言われ、菊酒や菊茶、菊や栗を使った料理、他にもなすを食べる風習もあります。給食では秋が旬の栗とさつま芋を使った栗芋ごはんになすのみそ汁、菊の花を使った菊花和えを出す予定です。

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				
15 (月)	敬老の日 									
16 (火)	ごはん さわらの梅マヨ焼き ひじきの煮物 五目汁	牛乳	米、さといも、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、さつま揚げ、白みそ	にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、いんげん、ひじき、うめ干し	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	386 18.1 8.8 167	kcal g g mg	
17 (水)	ごはん 鶏肉のマヨカレー焼き れんこんのきんぴら キャベツのみそ汁	小魚	米、ごま、砂糖、ごま油	鶏もも肉、白みそ、いわし(煮干し)、油揚げ	れんこん、にんじん、キャベツ、ごぼう、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	390 21.2 9.2 166	kcal g g mg	
18 (木)	きのこカレーライス 切干大根のサラダ スティックきゅうり オレンジ	牛乳	米、じゃが芋、和風ドレッシング、油	牛乳、豚肉、ちくわ	きゅうり、オレンジ、たまねぎ、赤ピーマン、こまつな、にんじん、エリンギ、まいたけ、しめじ、切り干しだいこん	カレールウ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	433 13.8 13.7 174	kcal g g mg	
19 (金)	給食なし日 									
22 (月)	代休 									
23 (火)	秋分の日 									
24 (水)	ごはん まぐろカツ 白菜の昆布和え かぼちゃのみそ汁	牛乳	米、パン粉、油、小麦粉	牛乳、まぐろ、白みそ	はくさい、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、こまつな、塩こんぶ、しょうが	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、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	428 20.6 9.1 165	kcal g g mg	
25 (木)	ごはん 鮭のチーズ焼き 大根と厚揚げのそぼろ煮 もやしのみそ汁	グレープフルーツ 牛乳	米、砂糖、片栗粉	牛乳、さけ、生揚げ、豚ひき肉、とろけるチーズ、白みそ	グレープフルーツ、もやし、だいこん、にんじん、こまつな、万能ねぎ	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	430 23.1 11.9 246	kcal g g mg	
26 (金)	食パン いちごジャム ウインナーのケチャップ炒め フレンチサラダ	クリームシチュー チーズ	食パン、じゃが芋、フレンチドレッシング	ウインナーソーセージ、鶏もも肉、チーズ、ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、いちごジャム、きゅうり、赤ピーマン、コーン、ピーマン、いんげん	ケチャップ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	396 15.8 13.8 113	kcal g g mg	
29 (月)	マーボーメン 厚焼き卵 白菜の甘酢和え りんご	飲むヨーグルト	ゆで中華めん、片栗粉、砂糖、油、ごま油	ヨーグルト(ドリンク)、卵、木綿豆腐、豚ひき肉、白みそ	はくさい、りんご、きゅうり、にんじん、ねぎ、しめじ、にんにく、しょうが	甘酢、しょうゆ、デンメンジャン、かつお・昆布だし汁、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	448 21.4 14.2 219	kcal g g mg	
30 (火)	ごはん すき焼き風煮物 いんげんのしらす和え チンゲン菜のみそ汁	梨 牛乳	米、砂糖、油	牛乳、牛肉、焼き豆腐、白みそ、しらす干し	いんげん、なし、はくさい、にんじん、チンゲン菜、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、しめじ	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	436 16.7 14.0 201	kcal g g mg	

※8月29日には**ベリーロールケーキ**が付きます。
※9月のお誕生日会には**ガリガリ君(カップ)**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。

