



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			
01 ～ 水 ～	ごはん 牛乳 あじのねぎみそ焼き がんもの煮物 かぶのすまし汁	米、砂糖	牛乳、あじ、がんもどき、白みそ	にんじん、かぶ、ねぎ、いんげん、干ししいたけ、カットわかめ	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	406 19.5 9.9 214	kcal g g mg
02 ～ 木 ～	みそラーメン かぼちゃしゅうまい ブロッコリーのごま酢和え ヨーグルト	ゆで中華めん、しゅうまいの皮、油、片栗粉、ごま、ごま油、砂糖	ヨーグルト、豚肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、ちくわ、白みそ、なるど	ブロッコリー、にんじん、もやし、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、コーン、しょうが	甘酢、しょうゆ、本みりん、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	377 19.3 11.8 156	kcal g g mg
03 ～ 金 ～	中華丼 オレンジ ベイクドじゃが芋 牛乳 トマト モロヘイヤスープ	米、じゃがいも、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、かまぼこ	トマト、オレンジ、はくさい、モロヘイヤ、にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、ねぎ、たけのこ、にんにく、しょうが	しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩、パセリ粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	416 13.9 12.9 175	kcal g g mg
06 ～ 月 ～	きのこごはん さんまの塩焼き ほうれん草のごま和え 五目汁	米、さつまいも、さといも、すりごま、砂糖	牛乳、さんま、油揚げ、かまぼこ	ほうれん草、かき、にんじん、まいたけ、しめじ、万能ねぎ、干ししいたけ	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	444 16.2 14.7 195	kcal g g mg
07 ～ 火 ～	ごはん チーズ 鶏肉のしょうが焼き すき昆布とツナの和え物 白菜のみそ汁	米、砂糖、ごま油、油	鶏もも肉、チーズ、ツナ油漬缶、白みそ	もやし、はくさい、赤ピーマン、にんじん、刻みこんぶ、万能ねぎ、しょうが	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	373 20.1 9.4 101	kcal g g mg
08 ～ 水 ～	豚汁うどん ヨーグルト おさかなナゲット キャベツとちくわのサラダ バナナ	ゆでうどん、和風ドレッシング、油、小麦粉、パン粉、ごま油	ヨーグルト、あじ、豚肉、ちくわ、白みそ、大豆粉	バナナ、キャベツ、だいこん、にんじん、コーン、ねぎ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、カレー粉、めんつゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	371 20.4 11.2 153	kcal g g mg
09 ～ 木 ～	ごはん ふりかけ 炒り鶏 牛乳 オクラののり和え 豆腐のみそ汁	米、さといも、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、白みそ	オクラ、にんじん、れんこん、きゅうり、ごぼう、たけのこ、えのきたけ、焼きのり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ふりかけ、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	380 14.1 9.1 190	kcal g g mg
10 ～ 金 ～	コッペパン 牛乳 豚肉と野菜のカレー炒め 花野菜サラダ ポテトスープ	コッペパン、じゃが芋、和風ドレッシング、油	牛乳、豚肉	ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、たまねぎ、黄ピーマン、いんげん、ピーマン	コンソメ、食塩、カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	388 18.5 17.9 163	kcal g g mg
13 ～ 月 ～	スポーツの日 							
14 ～ 火 ～	ミートソーススパゲティ 牛乳 ツナオムレツ ポパイサラダ キウイフルーツ	スパゲティ、砂糖、油	牛乳、卵、豚ひき肉、ツナ水煮缶、ちくわ	ほうれん草、にんじん、キウイフルーツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、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	424 22.6 16.7 180	kcal g g mg
15 ～ 水 ～	ごはん 小魚 厚揚げのみそ炒め いんげんのごま和え 小松菜のすまし汁	米、ごま油、砂糖、すりごま、片栗粉、ごま	生揚げ、豚肉、いわし(煮干し)、白みそ	いんげん、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン、干ししいたけ、にんにく、しょうが	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	376 14.5 10.7 240	kcal g g mg

日中の暑さも和らぎ、朝夕は肌寒く秋を感じる季節になりました。
 秋は栗やきのこ、さつまい、さんま、梨、柿、新米など、いろいろな作物が収穫を迎える季節でもあります。おいしいものがたくさん出回るこの季節、ご家庭でもぜひ旬の食材に触れてみてはいかがでしょうか。

※10月17日には栗の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。



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 ～ 木 ～	ごはん 牛乳 ホッケフライ かぶの梅和え 根菜のみそ汁	米、油、小麦粉、パン粉、砂糖	牛乳、ほっけ、白みそ、かつお節	かぶ、きゅうり、だいこん、れんこん、ごぼう、にんじん、うめ干し	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	394 17.0 9.8 153	kcal g g mg
17 ～ 金 ～	ハヤシライス 牛乳 コールスローサラダ 栗のロールケーキ スティックきゅうり グレープフルーツ	米、油、ロールケーキ	牛乳、牛肉、ハム	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、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	463 14.2 15.4 148	kcal g g mg
20 ～ 月 ～	かき揚げうどん ヨーグルト ブロッコリーのナムル 蒸しさつま芋 バナナ	ゆでうどん、さつまいも、小麦粉、油、ごま油	ヨーグルト	バナナ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、黄ピーマン、いんげん、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、しょうゆ、本みりん、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	371 11.9 7.5 177	kcal g g mg
21 ～ 火 ～	ごはん オレンジ ホイコーロー 牛乳 ちくわのごま炒め ニラ玉スープ	米、ごま、油、ごま油	牛乳、豚肉、ちくわ、卵、白みそ	キャベツ、オレンジ、にんじん、にら、ねぎ、ピーマン、あおのり、にんにく	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	451 19.5 14.9 170	kcal g g mg
22 ～ 水 ～	コッペパン チーズ ウインナー マカロニサラダ ポトフ風スープ	コッペパン、じゃが芋、マカロニ	ウインナーソーセージ、鶏もも肉、チーズ、ハム	にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、コーン	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	465 19.4 20.5 102	kcal g g mg
23 ～ 木 ～	ごはん 牛乳 さわらの青のり焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のみそ汁	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、さわら、白みそ、さつま揚げ	ほうれん草、にんじん、しめじ、切り干しだいこん、いんげん、あおさ、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	389 17.4 9.6 161	kcal g g mg
24 ～ 金 ～	牛丼 牛乳 小松菜とコーンの和え物 トマト なすのみそ汁	米、砂糖、油	牛乳、牛肉、白みそ	こまつな、たまねぎ、トマト、なす、ごぼう、にんじん、コーン、えのきたけ、万能ねぎ	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	393 16.2 9.8 194	kcal g g mg
27 ～ 月 ～	ごはん 牛乳 鶏肉の塩麹焼き ブロッコリーとひじきのソテー 厚揚げのみそ汁	米、米こうじ、油	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、白みそ	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、万能ねぎ、ひじき	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	409 22.7 10.5 182	kcal g g mg
28 ～ 火 ～	ごはん オレンジ チーズ さばのみそ照り焼き ほうれん草と卵のサラダ 里芋のすまし汁	米、さといも、砂糖	さば、チーズ、卵、白みそ	ほうれん草、オレンジ、にんじん、たまねぎ、きぬさや、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	402 16.9 13.2 98	kcal g g mg
29 ～ 水 ～	ごはん 牛乳 メンチカツ キャベツとわかめの酢の物 大根のみそ汁	米、パン粉、油、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、白みそ、卵、かまぼこ	キャベツ、だいこん、たまねぎ、こまつな、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、甘酢、中濃ソース、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	395 13.8 11.4 162	kcal g g mg
30 ～ 木 ～	あんかけラーメン 焼き春巻き いんげんのおかかマヨサラダ ヨーグルト	ゆで中華めん、春巻きの皮、ごま油、油、片栗粉	ヨーグルト、豚ひき肉、豚肉、ちくわ、かつお節	いんげん、もやし、にんじん、はくさい、チンゲン菜	しょうゆ、本みりん、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	378 18.2 13.7 142	kcal g g mg
31 ～ 金 ～	かぼちゃカレーライス 牛乳 キャベツとチーズのサラダ ゆでブロッコリー 梨	米、和風ドレッシング、油	牛乳、豚肉、チーズ	キャベツ、なし、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、レッドキャベツ	カレールウ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	427 14.0 14.0 187	kcal g g mg



今年は10月6日が十五夜です。
 十五夜の夜には稲穂に似ているすすきや満月に見立てた丸いお団子、里芋やぶどう、柿など旬の食材をお供えします。これらのお供えには無事に農産物を収穫できたことへの感謝の気持ちが込められています。
 10月6日の給食ではきのこやさんま、さつま芋、柿など旬の食材をたくさん使った十五夜メニューを予定しています。