



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			
3 (月)	文化の日 								
04 (火)	ごはん 豚肉の甘草炒め ほうれん草と切干の和え物 キャベツのみそ汁	牛乳	米、砂糖、油	牛乳、豚肉、白みそ、かまぼこ	ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん	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 17.5 13.9 163	kcal g g mg
05 (水)	ごはん 赤魚のしょうが焼き れんこんのきんぴら せんべい汁	キウイフルーツ 牛乳	米、かやきせんべい、砂糖、ごま、ごま油、片栗粉	牛乳、あかうお、油揚げ	れんこん、キウイフルーツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、いんげん、ごぼう、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、めんつゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	410 17.3 8.2 173	kcal g g mg
06 (木)	タンメン のり塩ポテコロッケ ブロッコリーとちくわのサラダ バナナ	牛乳	ゆで中華めん、じゃがいも、油、パン粉、和風ドレッシング、小麦粉	牛乳、豚肉、ちくわ	バナナ、ブロッコリー、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、あおさ	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	398 16.0 13.5 164	kcal g g mg
07 (金)	マーボー丼 寒天サラダ トマト きのこの中華スープ	ヨーグルト	米、和風ドレッシング、油、片栗粉、砂糖	ヨーグルト、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささみ、白みそ	にんじん、ねぎ、トマト、キャベツ、たまねぎ、チンゲン菜、エリンギ、えのきたけ、かんでん、にんにく、しょうが	しょうゆ、テンメンジャン、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	372 15.1 7.1 158	kcal g g mg
10 (月)	カレーうどん 野菜卵焼き キャベツとささみのサラダ バナナ	牛乳	ゆでうどん、じゃが芋、和風ドレッシング、油	牛乳、卵、豚肉、鶏ささみ、豚ひき肉、油揚げ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、赤ピーマン、ねぎ、刻みこんぶ	かつお・昆布だし汁、カレールウ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	371 18.0 15.4 207	kcal g g mg
11 (火)	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き ひじきの五目煮 ほうれん草のみそ汁	小魚	米、さつまいも、砂糖、ごま	鶏もも肉、白みそ、いわし(煮干し)、油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、まいたけ、えだまめ、ひじき、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、バセリ粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	389 21.2 8.5 163	kcal g g mg
12 (水)	コッペパン 白身フライ 白菜のフレンチサラダ 豆乳スープ	チーズ	コッペパン、パン粉、小麦粉、油、フレンチドレッシング	たら、調製豆乳、チーズ、卵	はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、いんげん	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	375 19.7 14.1 138	kcal g g mg
13 (木)	ちらしずし ぶりの照り焼き 小松菜のごまみそ和え 花麩のすまし汁	みかん 牛乳	米、砂糖、すりごま、焼ふ、片栗粉	牛乳、ぶり、卵、白みそ、油揚げ	こまつな、みかん、にんじん、ごぼう、きぬさや、えのきたけ、しめじ、万能ねぎ、かんぴょう、干しいたけ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、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	450 20.3 14.6 233	kcal g g mg
14 (金)	ごはん 厚揚げのケチャップ煮 ブロッコリーのおかか和え かぶのみそ汁	牛乳	米、油、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉、白みそ、かつお節	ブロッコリー、にんじん、かぶ、たまねぎ、コーン、ピーマン、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、バセリ粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	408 16.0 11.6 214	kcal g g mg

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			
17 (月)	ごはん 八宝菜 大学芋 肉団子スープ	米、さつまいも、油、砂糖、片栗粉、黒ごま	牛乳、豚肉、鶏ひき肉、豚ひき肉、かまぼこ	はくさい、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、コーン、ねぎ、たけのこ、しいたけ、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 たんぱく質 脂質 カルシウム	464 16.4 14.8 154	kcal g g mg
18 (火)	しょうゆラーメン たけのこしょうまい れんこんサラダ バナナ	ゆで中華めん、しょうまいの皮、ごま油、片栗粉、砂糖	ヨーグルト、豚肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、ちくわ、なると	バナナ、れんこん、たまねぎ、たけのこ、にんじん、いんげん、ねぎ、カットわかめ、しょうが	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	429 18.1 12.7 157	kcal g g mg
19 (水)	ごはん 鶏の塩からあげ コーンサラダ ごぼうのみそ汁	米、片栗粉、油、フレンチドレッシング、ごま	鶏もも肉、白みそ、いわし(煮干し)	キャベツ、コーン、ごぼう、きゅうり、にんじん、万能ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	394 20.1 8.3 146	kcal g g mg
20 (木)	ごはん 肉じゃが チンゲン菜のナムル 豆腐のみそ汁	米、じゃが芋、ごま油、油、砂糖、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉、白みそ	チンゲン菜、たまねぎ、大豆もやし、にんじん、赤ピーマン、まいたけ、ねぎ、いんげん	かつお・昆布だし汁、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	421 15.4 13.4 203	kcal g g mg
21 (金)	ごはん 鮭のパン粉焼き 納豆和え 大根のみそ汁	米、パン粉	牛乳、さけ、挽きわり納豆、白みそ	グレープフルーツ、こまつな、もやし、にんじん、だいこん、万能ねぎ、にんにく	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、食塩、バセリ粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	408 19.7 10.0 173	kcal g g mg
24 (月)	振替休日 							
25 (火)	ごはん あじのかば焼き風 白菜の中華和え ふのりのみそ汁	米、片栗粉、油、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、あじ、白みそ、凍り豆腐	はくさい、オレンジ、きゅうり、だいこん(たくあん)、万能ねぎ、ふのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、甘酢	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	402 17.5 10.2 199	kcal g g mg
26 (水)	食パン クリームコロッケ ブロッコリーのフレンチサラダ チキンスープ	食パン、小麦粉、パン粉、フレンチドレッシング、油	牛乳、鶏もも肉、チーズ、かに水煮缶	ブロッコリー、たまねぎ、いちごジャム、にんじん、コーン、きぬさや、しめじ	コンソメ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	414 16.6 12.0 125	kcal g g mg
27 (木)	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 小松菜とさつま揚げの煮浸し 五目汁	米、さといも、砂糖、すりごま	牛乳、鶏もも肉、さつま揚げ、白みそ	こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう	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	398 21.5 8.5 213	kcal g g mg
28 (金)	カレーライス 海藻サラダ トマト りんご	米、じゃが芋、和風ドレッシング、油、ロールケーキ	牛乳、豚肉、ちくわ	りんご、トマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、オレンジピーマン、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	472 14.2 15.2 150	kcal g g mg

昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。
特に肌寒くなってくる11月は、白菜やほうれん草、大根、みかん、ぶりなどが旬を迎えます。
旨味や栄養が増した旬の食材を味わい、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

※11月28日にはさつま芋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。

11月15日は七五三の日です。
七五三は神社などにお参りし、子どもの健やかな成長を祝う行事で、3歳・5歳・7歳でお祝いします。
昔は長く生きられない乳幼児が多かったため、3歳・5歳・7歳の節目に子どもの成長を神様に感謝し、お祝いしたことが七五三の由来とされています。また、七五三で食べる千歳飴は、縁起が良いとされる紅白で着色されており、「千年長生きできますように」という願いが込められています。

