



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 － 月 －	ごはん 牛乳 豚肉の源たれ炒め キャベツとオクラの和え物 じゃが芋のみそ汁	米、じゃが芋、油	牛乳、豚肉、白みそ	オクラ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ごぼう、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、焼き肉のたれ、めんつゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	430 17.0 14.1 162	kcal g g mg
02 － 火 －	ハンバーガー コロコロサラダ バナナ 牛乳	バーガーパン、じゃが芋、フレンチドレッシング	牛乳、ハンバーグ	バナナ、きゅうり、にんじん、コーン	トマトソース			
03 － 水 －	ごはん 小魚 豆腐の中華煮 里芋のごまよごし ワントンスープ	米、さといも、ワントンの皮、すりごま、砂糖、片栗粉、油、ごま油、ごま	木綿豆腐、豚肉、豚ひき肉、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、もやし、たけのこ(ゆで)、しめじ、キャベツ、万能ねぎ、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	378 15.8 9.1 201	kcal g g mg
04 － 木 －	ちゃんぽんめん － れんこんのはさみ揚げ － きゅうりの中華和え － ヨーグルト	ゆで中華めん、油、パン粉、ごま油	ヨーグルト、牛乳、鶏ひき肉、豚肉、鶏ささみ、かまぼこ、卵	きゅうり、れんこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、カットわかめ	しょうゆ、甘酢、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 20.7 12.8 171	kcal g g mg
05 － 金 －	親子丼 牛乳 いんげんの梅マヨ和え 白菜のみそ汁 キウイフルーツ	米、砂糖	牛乳、卵、鶏もも肉、白みそ	いんげん、たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、はくさい、きゅうり、まいたけ、うめ干し	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	401 17.1 9.9 167	kcal g g mg
08 － 月 －	代休							
09 － 火 －	ごはん 小魚 肉豆腐 ほうれん草のおかか和え 麩のみそ汁	米、砂糖、焼ふ、油、ごま	牛肉、焼き豆腐、かまぼこ、白みそ、いわし(煮干し)、かつお節	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ねぎ、きぬさや、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	380 16.4 10.1 184	kcal g g mg
10 － 水 －	ごはん オレンジ マスの和風ムニエル 牛乳 小松菜のお浸し 五目みそ汁	米、さつまいも、小麦粉	牛乳、マス、生揚げ、白みそ、バター	こまつな、オレンジ、にんじん、もやし、だいこん、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	410 17.9 11.0 226	kcal g g mg
11 － 木 －	ごはん ふりかけ さばの塩焼き みかん おでん風煮物 牛乳 なめこのみそ汁	米、板こんにやく	牛乳、さば、さつま揚げ、ちくわ、白みそ	みかん、だいこん、なめこ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ	かつお・昆布だし汁、おかか・ふりかけ、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	419 19.2 12.2 158	kcal g g mg
12 － 金 －	ごはん 牛乳 豚肉のごま炒め きゅうりの酢の物 ごぼうのみそ汁	米、ごま、油	牛乳、豚肉、白みそ、ちくわ	きゅうり、たまねぎ、ごぼう、赤ピーマン、えのきたけ、万能ねぎ、カットわかめ、にんにく、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	430 17.5 14.7 162	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			
15 － 月 －	ごはん 牛乳 さわらのゆずみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 根菜のすまし汁	米、砂糖、片栗粉	牛乳、さわら、鶏ひき肉、白みそ	かぼちゃ、れんこん、だいこん、にんじん、えだまめ、いんげん、ゆず果汁	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	422 19.5 10.0 144	kcal g g mg
16 － 火 －	塩ラーメン ヨーグルト ちくわの磯辺揚げ 小松菜のなめ茸和え グレープフルーツ	ゆで中華めん、油、小麦粉	ヨーグルト、ちくわ、豚肉、鶏ささみ	こまつな、グレープフルーツ、にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、なめたけ、コーン、しいたけ、あおのり	しょうゆ、鶏ガラだしの素、めんつゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	373 19.0 10.8 183	kcal g g mg
17 － 水 －	ごはん チーズ 鶏のからあげ キャベツののり和え チンゲン菜のみそ汁	米、片栗粉、油	鶏もも肉、チーズ、白みそ	キャベツ、チンゲン菜、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、焼きのり、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 たんぱく質 脂質 カルシウム	401 19.2 10.5 104	kcal g g mg
18 － 木 －	冬野菜カレーライス チョコレートケーキ － ひじきとキャベツのサラダ － フルーツポンチ － 牛乳	米、さといも、和風ドレッシング、油、砂糖、チョコレートケーキ	牛乳、鶏もも肉	キャベツ、もも缶(黄桃)、みかん缶、パイナップル、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、れんこん、ひじき	カレールー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	503 13.6 15.3 153	kcal g g mg
19 － 金 －	ピラフ みかん まるごとグラタン 牛乳 ブロッコリーサラダ カレースープ	米、じゃが芋、小麦粉、和風ドレッシング、マカロニ	牛乳、鶏もも肉、ウィンナーソーセージ、とろけるチーズ	みかん、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、かぶ、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、オレンジピーマン、えだまめ、コーン	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	433 16.6 10.7 196	kcal g g mg

※12月18日にはチョコレートケーキが付きます。
※仕入れの状況により献立は変更となる場合があります。ご了承ください。



今年も残すところ1ヶ月となりました。
朝晩の冷え込みに加え、空気の乾燥により風邪やインフルエンザが流行しやすい季節です。
12月にはクリスマスや冬休み、年越しなどいろいろなイベントが続きます。
栄養・休養・運動で体の免疫力を高め、季節の行事を楽しみましょう。



今年の冬至は12月22日です。給食では12月15日を冬至メニューにしています。
冬至にはかぼちゃを食べる習慣があり、給食でもかぼちゃのそぼろ煮を出す予定です。

かぼちゃは夏が旬の野菜ではありますが、数カ月保存しておくとその間に水分が抜けて、栄養価も甘みも増えます。そのため秋から冬にかけておいしく食べることができます。
かぼちゃには免疫力を高めるビタミンCやカロテン、整腸作用がある食物繊維、摂りすぎた塩分を調節してくれるカリウムを含んでいます。

- 〈おいしいかぼちゃを見分けるポイント〉
- 丸ごとの場合
ヘタがコルクのように枯れて乾いていてしっかりと重みがあり、皮にツヤがあるもの
 - カットされている場合
種がしっかりと詰まっていて、果肉の色が鮮やかなもの

