



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			
02 (月)	ごはん 豚肉のしょうが焼き 白菜ののり和え きのこのみそ汁	オレンジ 牛乳	米、砂糖、油	牛乳、豚肉、白みそ	はくさい、オレンジ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、まいたけ、しめじ、えのきたけ、焼きのり、カットわかめ、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	434 17.1 13.8 154	kcal g g mg
03 (火)	ごはん いわしの梅煮 納豆和え けんちん汁	牛乳	米、砂糖、ごま油	牛乳、いわし、木綿豆腐、挽きわり納豆	にんじん、こまつな、もやし、だいこん、ねぎ、ごぼう、しいたけ、うめ干し	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、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	420 21.9 12.2 226	kcal g g mg
04 (水)	食パン 肉団子のトマト煮 ブロッコリーのごまサラダ コーンスープ	りんごジャム チーズ	食パン、じゃが芋、ごまドレッシング、油	豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳、チーズ	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、りんごジャム、ホールトマト缶詰、コーン、にんじん、いんげん、赤ピーマン	ケチャップ、コンソメ、食塩、パセリ粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	397 16.5 13.0 129	kcal g g mg
05 (木)	ごはん ささみチーズフライ キャベツとわかめの酢の物 ほうれん草のみそ汁	牛乳	米、パン粉、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏ささみ、卵、白みそ、チーズ	キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、甘酢、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	428 21.5 10.4 186	kcal g g mg
06 (金)	ごはん さばの香味焼き 大根と厚揚げのそぼろ煮 小松菜のみそ汁	牛乳	米、片栗粉、砂糖	牛乳、さば、生揚げ、豚ひき肉、白みそ	だいこん、こまつな、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、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	420 19.3 14.0 176	kcal g g mg
09 (月)	野菜あんかけうどん カレーコロッケ いんげんのごまみそ和え バナナ	牛乳	ゆでうどん、じゃが芋、小麦粉、パン粉、油、片栗粉、すりごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、ちくわ、かまぼこ、白みそ	バナナ、もやし、いんげん、はくさい、にんじん、チンゲン菜、たまねぎ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ケチャップ、ウスターソース、食塩、カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	372 15.1 12.4 180	kcal g g mg
10 (火)	ごはん ふりかけ 炒り鶏 ほうれん草と切干の和え物	キャベツのみそ汁 牛乳 チョコロールケーキ	米、さといも、砂糖、油、チョコロールケーキ	牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、白みそ、油揚げ	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、れんこん、ごぼう、たけのこ(ゆで)、切り干しだいこん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、さけふりかけ、本みりん、ケチャップ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	439 16.2 10.9 180	kcal g g mg
11 (水)	建国記念の日								
12 (木)	五目ラーメン にんじんしゅうまい なばなともやしのナムル バナナ	ヨーグルト	ゆで中華めん、しょうまいの皮、ごま油、ごま、油、砂糖	ヨーグルト、木綿豆腐、白身魚すり身、豚肉、ハム	バナナ、もやし、なばな、たまねぎ、はくさい、にんじん、チンゲン菜、コーン	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	395 19.0 10.2 192	kcal g g mg
13 (金)	コッペパン ボークチャップ スパゲティサラダ 白菜のスープ	牛乳	コッペパン、スパゲティ、油、砂糖	牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじん、はくさい、きゅうり、カリフラワー、しめじ、コーン	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	446 19.6 20.6 157	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			
16 (月)	カレーライス 寒天サラダ 茹でブロッコリー りんご	牛乳	米、じゃが芋、和風ドレッシング、油	牛乳、豚肉	りんご、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、かんでん	カレールウ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	422 13.0 13.6 155	kcal g g mg
17 (火)	ごはん 鶏肉の塩麹焼き チンゲン菜の煮浸し 大根のみそ汁	牛乳	米、塩こうじ	牛乳、鶏もも肉、さつま揚げ、白みそ、油揚げ	チンゲン菜、だいこん、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、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	388 21.4 8.9 178	kcal g g mg
18 (水)	ごはん ハート型ハンバーグ フレンチサラダ 洋風かき玉スープ	ゆかり キウイフルーツ 牛乳	米、フレンチドレッシング、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵	キャベツ、キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、にんにく、しょうが	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	439 18.9 14.6 156	kcal g g mg
19 (木)	しょうゆラーメン 餃子 オクラの和え物 みかん	飲むヨーグルト	ゆで中華めん、ぎょうざの皮、ごま油	ヨーグルト、豚肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、なると	みかん、オクラ、にんじん、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、キャベツ、にら、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、めんつゆ、オイスターソース、鶏ガラだしの素	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	387 17.1 12.8 184	kcal g g mg
20 (金)	ごはん ホッケフライ ハムともやしのおかか和え 切干と里芋のみそ汁	チーズ	米、さといも、油、小麦粉、パン粉	ほっけ、チーズ、ハム、白みそ、かつお節	もやし、キャベツ、いんげん、切り干しだいこん	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	378 17.4 9.4 104	kcal g g mg
23 (月)	天皇誕生日 								
24 (火)	ごはん さわらの青のり焼き 大根と車麩の含め煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳	米、焼ふ(車ふ)、砂糖、片栗粉	牛乳、さわら、白みそ	だいこん、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、カットわかめ、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	380 17.2 8.5 139	kcal g g mg
25 (水)	肉うどん 厚揚げのカレー炒め さつま芋のごまよごし オレンジ	牛乳	ゆでうどん、さつまいも、すりごま、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、生揚げ、鶏ひき肉、かまぼこ	オレンジ、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、ねぎ、いんげん、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、めんつゆ、鶏ガラだしの素、食塩、カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	370 17.2 14.2 254	kcal g g mg
26 (木)	焼きそばパン 鶏のからあげ コロコロサラダ コンソメスープ	プリン チーズ	コッペパン、焼きそばめん、じゃが芋、片栗粉、油	鶏もも肉、チーズ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、キャベツ、えのきたけ、しょうが	中濃ソース、しょうゆ、本みりん、コンソメ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	488 24.5 19.1 153	kcal g g mg
27 (金)	ごはん 鶏肉のみそ焼き すき昆布の煮物 白菜のすまし汁	グレープフルーツ 牛乳 チョコロールケーキ	米、砂糖、ごま、チョコロールケーキ	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、白みそ	グレープフルーツ、にんじん、はくさい、ごぼう、万能ねぎ、刻みこんぶ	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	456 22.2 11.2 153	kcal g g mg

新しい年を迎えてからあっという間に1ヶ月が過ぎました。2月4日には立春を迎え、暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い日が続いています。毎日の食事でしっかりと栄養のあるものを食べ、元気に冬を乗り切りましょう。
今月の献立には八戸学院幼稚園そら組さんと聖アンナ幼稚園年長さんのリクエストメニューが入っています。それぞれ楽しみにしててください。

※2月27日にはチョコ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。



2月3日は節分です。
節分には豆まきをしたり、やいかがし(ひいらぎいわし)を飾ったり、恵方巻きを食べたりと地域によって様々な風習があります。豆まきは季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気)を払い、福を呼び込みために行います。豆まきに使用する豆は落花生や大豆など地域によって異なります。恵方巻きはもともと関西の風習で、商売繁盛や無病息災を願い恵方を向いて太巻きを食べ縁起を担いだことが起源とされ、今では全国に広まった風習です。今年の恵方は「南南東」です。

