



# の献立表

## 八戸学院第二しののめ幼稚園

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 一 月 二	ごはん オレンジ 豚肉のしょうが焼き 牛乳 白菜のり和え きのこのみそ汁	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 434 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 13.8 g カルシウム 154 mg
	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 納豆和え けんちん汁	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 420 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 12.2 g カルシウム 226 mg
	食パン りんごジャム 肉団子のトマト煮 チーズ ブロッコリーのごまサラダ コーンスープ	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 397 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 13.0 g カルシウム 129 mg
	ごはん 牛乳 ささみチーズフライ キヤベツとわかめの酢の物 ほうれん草のみそ汁	米、パン粉、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏ささみ、卵、白みそ、チーズ	キヤベツ、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 428 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 10.4 g カルシウム 186 mg
06 一 水 二	ごはん 牛乳 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	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 420 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 14.0 g カルシウム 176 mg
	野菜あんかけうどん 牛乳 カレーコロッケ いんげんのごまみそ和え バナナ	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 372 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 12.4 g カルシウム 180 mg
	ごはん キヤベツのみそ汁 ふりかけ 牛乳 炒り鶏 チョコロールケーキ ほうれん草と切干の和え物	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、キヤベツ、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 439 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 10.9 g カルシウム 180 mg
	11 一 水 二	建国記念の日				
12 一 木 二	五目ラーメン ヨーグルト にんじんしゅうまい なばなどもやしのナムル バナナ	ゆで中華めん、しゅうまいの皮、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、なばなど、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 395 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 10.2 g カルシウム 192 mg
	コッペパン 牛乳 ポークチャップ スペグティサラダ 白菜のスープ	コッペパン、スペグティ、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 446 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 20.6 g カルシウム 157 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いてください。

※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。



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 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、かんてん	カレールウ	エネルギー 422 kcal
	寒天サラダ					たんぱく質 13.0 g
	茹でブロッコリー					脂 質 13.6 g
	りんご					カルシウム 155 mg
17 火	ごはん 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、えのきだけ、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 388 kcal
	鶏肉の塩麹焼き					たんぱく質 21.4 g
	チンゲン菜の煮浸し					脂 質 8.9 g
	大根のみぞ汁					カルシウム 178 mg
18 水	ごはん ゆかり	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 439 kcal
	ハート型ハンバーグ キウイフルーツ					たんぱく質 18.9 g
	フレンチサラダ 牛乳					脂 質 14.6 g
	洋風かき玉スープ					カルシウム 156 mg
19 木	しょうゆラーメン 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 387 kcal
	餃子					たんぱく質 17.1 g
	オクラの和え物	八戸学院幼稚園にじ組 リクエストメニュー				脂 質 12.8 g
	みかん					カルシウム 184 mg
20 金	ごはん 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 378 kcal
	ホッケフライ					たんぱく質 17.4 g
	ハムともやしのおかか和え					脂 質 9.4 g
	切干と里芋のみぞ汁					カルシウム 104 mg
23 月	天皇誕生日					
24 火	ごはん 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 380 kcal
	さわらの青のり焼き					たんぱく質 17.2 g
	大根と車麩の含め煮					脂 質 8.5 g
	かぼちやのみぞ汁					カルシウム 139 mg
25 水	肉うどん 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 370 kcal
	厚揚げのカレー炒め					たんぱく質 17.2 g
	さつま芋のごまよごし					脂 質 14.2 g
	オレンジ					カルシウム 254 mg
26 木	焼きそばパン プリン	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、えのきだけ、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 488 kcal
	鶏のからあげ チーズ					たんぱく質 24.5 g
	コロコロサラダ	聖アンナ幼稚園 リクエストメニュー				脂 質 19.1 g
	コンソメスープ					カルシウム 153 mg
27 金	ごはん グレープフルーツ	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 456 kcal
	鶏肉のみぞ焼き 牛乳					たんぱく質 22.2 g
	すき昆布の煮物 チョコロールケーキ					脂 質 11.2 g
	白菜のすまし汁					カルシウム 153 mg

2月3日は節分です。

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（邪氣）  
を防ぐ、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に向いて  
巻きを食べ縁起を担いたことが起源とされ、今では全国に広まった風習です。

