



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			
13 ～ 月 ～	ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き ひじきの煮物 小松菜のすまし汁	米、砂糖、すりごま	牛乳、鶏もも肉、さつま揚げ、白みそ、かまぼこ	こまつな、にんじん、えのきたけ、いんげん、ひじき	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	393 21.3 8.5 193	kcal g g mg
14 ～ 火 ～	ミートソーススパゲティ オムレツ 白菜とツナのサラダ ヨーグルト	スパゲティ、砂糖、油、和風ドレッシング	ヨーグルト、卵、豚ひき肉、ツナ油漬缶、牛乳	はくさい、にんじん、たまねぎ、ホールのマト缶詰、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	426 22.5 16.4 147	kcal g g mg
15 ～ 水 ～	ごはん キウイフルーツ 豆腐の中華煮 牛乳 ゆかりポテト ワンタンスープ	米、じゃが芋、ワンタンの皮、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉、豚ひき肉	キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、もやし、しめじ、たけのこ(ゆで)、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	414 15.4 11.3 176	kcal g g mg
16 ～ 木 ～	ごはん オレンジ かおいのからあげ 牛乳 きゅうりの酢の物 ほうれん草のみそ汁	米、小麦粉、油	牛乳、かおい、白みそ、ちくわ、卵、脱脂粉乳	きゅうり、オレンジ、ほうれん草、たまねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、甘酢	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	399 20.9 8.7 175	kcal g g mg
17 ～ 金 ～	ごはん しらす納豆 豚肉とれんこんの炒め物 牛乳 キャベツの塩昆布和え ふのりのみそ汁	米、油、ごま油	牛乳、豚肉、挽きわり納豆、白みそ、油揚げ、しらす干し	キャベツ、たまねぎ、れんこん、にんじん、きゅうり、塩こんぶ、万能ねぎ、ふのり(素干)、にんにく	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	441 19.6 13.8 181	kcal g g mg

※4月30日にはいちごロールケーキが付きまます。
※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。



ご入園・ご進級おめでとうございます。
新年度が始まり、子どもたちも新しい生活に胸をときめかせていることでしょう。
今年度も安心・安全な給食を提供し、子どもたちの成長を支えられるよう努めてまいります。
給食室一同、よろしくお願ひいたします。



健康な体づくりには「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを整えて、毎日を元気に過ごしましょう。
特に朝ごはんは1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源。
朝ごはんを食べることで体温が上がり、体にスイッチが入ります。
胃や腸が活発になり、便秘解消にもつながります。
朝ごはんを食べて元気に1日を過ごしましょう。



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			
20 ～ 月 ～	ごはん 牛乳 さわらの香味焼き アスパラのおかか和え 豚汁	米、片栗粉、ごま油	牛乳、さわら、豚肉、白みそ、かつお節	グリーンアスパラ、だいたいこん、にんじん、コーン、ねぎ、ごぼう、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	406 20.1 11.0 143	kcal g g mg
21 ～ 火 ～	しょうゆラーメン 牛乳 野菜豆腐ナゲット チンゲン菜のナムル バナナ	ゆで中華めん、ごま油、小麦粉、油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉、白身魚すり身、なると	バナナ、チンゲン菜、にんじん、もやし、ねぎ、たまねぎ、れんこん、えだまめ、カットわかめ	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	392 17.0 15.4 210	kcal g g mg
22 ～ 水 ～	親子丼 牛乳 白菜とオクラの和え物 なばなのみそ汁 いちご	米、砂糖、油	牛乳、卵、鶏もも肉、白みそ、凍り豆腐	オクラ、たまねぎ、いちご、はくさい、なばな、にんじん、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、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	395 17.8 9.8 189	kcal g g mg
23 ～ 木 ～	コッペパン チーズ 鶏肉のカレー粉焼き フレンチサラダ クリームシチュー	コッペパン、じゃが芋、フレンチドレッシング、油	鶏もも肉、チーズ	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、赤ピーマン、いんげん、にんにく	しょうゆ、カレー粉、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	371 24.2 14.4 118	kcal g g mg
24 ～ 金 ～	ごはん 牛乳 豚肉のすき焼き風煮物 小松菜のお浸し ごぼうのみそ汁	米、砂糖、油	牛乳、豚肉、焼き豆腐、白みそ	こまつな、はくさい、もやし、にんじん、ごぼう、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、さやえんどう	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	406 16.0 11.7 217	kcal g g mg
27 ～ 月 ～	カレーうどん 牛乳 厚焼き卵 ブロッコリーのごまサラダ オレンジ	ゆでうどん、じゃが芋、ごまドレッシング、砂糖、油	牛乳、卵、豚肉、ちくわ、油揚げ	ブロッコリー、オレンジ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、カレー粉、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	375 19.2 17.4 187	kcal g g mg
28 ～ 火 ～	ごはん 牛乳 鶏のからあげ キャベツとめかぶの中華和え チンゲン菜のみそ汁	米、片栗粉、油、ごま、ごま油	鶏もも肉、白みそ、いわし(煮干し)	キャベツ、めかぶわかめ、チンゲン菜、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、甘酢、本みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	387 20.2 8.8 163	kcal g g mg
29 ～ 水 ～	<div data-bbox="2166 1669 2359 1722" data-label="Section-Header"> <h2>昭和の日</h2> </div> <div data-bbox="2389 1627 2611 1774" data-label="Image"> </div>							
30 ～ 木 ～	マーボー丼 牛乳 春雨サラダ いちごロールケーキ きのこの中華スープ グレープフルーツ	米、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖、ロールケーキ	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、白みそ	グレープフルーツ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、こまつな、エリンギ、えのきたけ、しいたけ、にんにく、しょうが	甘酢、しょうゆ、デンメンジャン、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	493 16.6 15.4 185	kcal g g mg