



の献立表

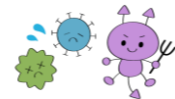
八戸学院第二しのめ幼稚園



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 ブルコギ風 きゅうりの梅和え エリンギとハムの中中華スープ	米、はるさめ、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、ちくわ、ハム、かつお節	きゅうり、たまねぎ、にんじん、チンゲン菜、エリンギ、にら、うめ干し、カットわかめ、にんにく	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	407 18.4 10.5 157	kcal g g mg
02 － 火 －	ごはん 牛乳 鮭のチーズ焼き ペリーロールケーキ 大根と車麩の含め煮 白菜のみそ汁	米、焼ふ(車ふ)、砂糖、ロールケーキ	牛乳、さけ、とろけるチーズ、白みそ、油揚げ	だいこん、はくさい、にんじん、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、食塩、パセリ粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	454 21.9 12.6 211	kcal g g mg
03 － 水 －	ごはん オレンジ 鶏肉のみそバターソテー 牛乳 ほうれん草のお浸し わかめのすまし汁	米	牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、白みそ、無塩バター	ほうれん草、オレンジ、キャベツ、もやし、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、えのきたけ、にんじん、カットわかめ	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	408 17.6 11.9 160	kcal g g mg
04 － 木 －	たまごうどん チーズ 焼き春巻き ブロッコリーのナムル バナナ	ゆでうどん、春巻きの皮、油、ごま油、ごま、片栗粉	豚ひき肉、卵、ペリーチーズ、ツナ油漬缶、かまぼこ	バナナ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、もやし、コーン、しめじ、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、鶏ガラだしの素	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	377 17.1 16.4 124	kcal g g mg
05 － 金 －	ごはん 牛乳 ごぼうメンチカツ 白菜のゆかり和え 豆腐のみそ汁	米、パン粉、油、小麦粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、白みそ	はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごぼう、しいたけ、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	431 16.8 14.7 169	kcal g g mg
08 － 月 －	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き すき昆布の煮物 小松菜のみそ汁	米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、白みそ	こまつな、にんじん、たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、刻みこんぶ、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	382 20.9 7.7 161	kcal g g mg
09 － 火 －	コッペパン チーズ ケチャップマカロニ アスパラサラダ 豆乳スープ	コッペパン、マカロニ、じゃが芋、和風ドレッシング、油	調製豆乳、チーズ、豚ひき肉、ペーコン	グリーンアスパラ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、にんじん、コーン、いんげん、赤ピーマン	ケチャップ、コンソメ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	371 14.6 14.4 123	kcal g g mg
10 － 水 －	ごはん 牛乳 鮭のフライ(タルタルソース) めかぶのねばねばサラダ 大根のみそ汁	米、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、油、和風ドレッシング	牛乳、さけ、白みそ、卵、卵、かつお節	はくさい、だいこん、めかぶわかめ、オクラ、しめじ、ねぎ、にんじん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	425 21.2 11.8 168	kcal g g mg
11 － 木 －	カレーうどん 牛乳 野菜卵焼き キャベツとトマトのサラダ メロン	ゆでうどん、じゃが芋、フレンチドレッシング、油	牛乳、卵、豚肉、油揚げ、豚ひき肉、ツナ油漬缶	メロン(緑肉)、キャベツ、トマト、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ほうれん草、ねぎ、刻みこんぶ	かつお・昆布だし汁、カレールー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	371 17.3 17.3 223	kcal g g mg
12 － 金 －	ごはん キウイフルーツ さわらの梅みそ焼き 牛乳 切干大根のごま和え きのこのすまし汁	米、砂糖、すりごま	牛乳、さわら、白みそ	キウイフルーツ、こまつな、にんじん、切り干しだいこん、エリンギ、えのきたけ、しいたけ、うめ干し、カットわかめ	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	398 17.4 9.5 204	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 ピーマンの細切り炒め 大学かぼちゃ オクラスープ	米、油、砂糖、はるさめ、片栗粉、黒ごま	牛乳、豚肉	かぼちゃ、ピーマン、オクラ、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、えのきたけ	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	397 13.5 9.5 99	kcal g g mg
16 － 火 －	ツナと昆布のごはん 牛乳 炒り鶏 チンゲン菜のナムル キャベツのみそ汁	米、さといも、ごま油、ごま、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、白みそ	チンゲン菜、にんじん、キャベツ、もやし、れんこん、黄ピーマン、ごぼう、たけのこ(ゆで)、しめじ、塩こんぶ、カットわかめ	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	393 14.9 10.4 194	kcal g g mg
17 － 水 －	カレーライス 白菜のフレンチサラダ フルーツポンチ 牛乳	米、じゃが芋、フレンチドレッシング、砂糖、油	牛乳、豚肉	はくさい、たまねぎ、もも缶(黄桃)、みかん缶、パイナップル、にんじん、きゅうり、赤ピーマン	カレールー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	435 12.2 11.6 146	kcal g g mg
18 － 木 －	塩ラーメン 海苔巻きチキン 花野菜のゆかりマヨサラダ ヨーグルト	ゆで中華めん、油、小麦粉	ヨーグルト、鶏もも肉、豚肉、脱脂粉乳	ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、コーン、しいたけ、焼きのり	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	kcal g g mg	
19 － 金 －	ごはん いちご 牛乳 あじの香味焼き さつま芋のそぼろ煮 厚揚げのみそ汁	米、さつまいも、片栗粉、砂糖	牛乳、あじ、生揚げ、鶏ひき肉、白みそ	いちご、ほうれん草、ねぎ、えだまめ、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	kcal g g mg	
22 － 月 －	牛丼 牛乳 キャベツとかにかまの和え物 チンゲン菜のみそ汁 オレンジ	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、牛肉、かにかまぼこ、白みそ	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、チンゲン菜、きゅうり、ごぼう、まいたけ、ねぎ	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	429 16.0 13.5 169	kcal g g mg
23 － 火 －	パンズパン 牛乳 チキンフリッター 白菜のサラダ 具沢山スープ	バーガーパン、じゃが芋、小麦粉、和風ドレッシング、油	牛乳、鶏もも肉、ウイナーソーセージ、卵	はくさい、にんじん、グリーンアスパラ、たまねぎ、ブロッコリー、にんにく、しょうが	ケチャップ、食塩、コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	372 21.2 13.2 165	kcal g g mg
24 － 水 －	ごはん グレープフルーツ 牛乳 さばのごま焼き もやしの大葉和え 根菜のみそ汁	米、ごま、片栗粉	牛乳、さば、鶏ささみ、白みそ	グレープフルーツ、もやし、にんじん、だいこん、きゅうり、れんこん、万能ねぎ、しそ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、甘酢	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	429 19.5 12.7 176	kcal g g mg
25 － 木 －	マーボーめん チーズ 牛乳 たけのこしゅうまい キャベツとわかめの甘酢和え メロン	ゆで中華めん、片栗粉、しゅうまいの皮、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、チーズ、白みそ	メロン(緑肉)、キャベツ、たまねぎ、たけのこ、きゅうり、ねぎ、にんじん、しめじ、カットわかめ、しょうが、にんにく	甘酢、デンメシジャン、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	391 20.2 14.0 150	kcal g g mg
26 － 金 －	ごはん 牛乳 鶏肉の甘辛炒め ほうれん草のおかか和え なすのみそ汁	米、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、白みそ、かつお節	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、なす、もやし、ねぎ、えのきたけ	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	376 18.5 8.0 152	kcal g g mg
29 － 月 －	代休 							
30 － 火 －	ごはん 牛乳 すき焼き風煮物 オクラの磯和え 切干大根のみそ汁	米、砂糖、油	牛乳、牛肉、焼き豆腐、白みそ	オクラ、はくさい、にんじん、ねぎ、きゅうり、たまねぎ、チンゲン菜、えのきたけ、切り干しだいこん、焼きのり	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	407 16.0 12.0 208	kcal g g mg

雨の多い季節になってきました。気温や湿度が高いこの時期は食中毒が起こりやすいシーズンでもあります。予防のためにも「つけない・増やさない・やっつける」を心がけていきましょう。



6月4日～6月10日は「歯と口の健康習慣」です。乳歯は虫歯になると永久歯の歯並びに影響を及ぼします。また乳歯は虫歯になりやすいため、日々の丁寧なケアが必要です。ケア以外にも丈夫な歯を作るためには、「偏食をしないこと」もポイントです。カルシウムを多く含む食品と共に、質の良いたんぱく質、ビタミンAやビタミンD、ビタミンCとバランスよく摂ることが大切です。

※6月のお誕生日会にはベリー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。