



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 （水）	牛丼 チーズ 小松菜とかにかまの和え物 豆腐のみそ汁 オレンジ	米、砂糖、油	牛肉、木綿豆腐、チーズ、白みそ、かにかまぼこ	こまつな、オレンジ、たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、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、本みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	408 16.5 12.4 179	kcal g g mg
02 （木）	ごはん キウイフルーツ 鶏肉のマヨカレー焼き 牛乳 野菜炒め 小松菜のみそ汁	米、油	牛乳、鶏もも肉、白みそ、ベーコン	キウイフルーツ、キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、ピーマン、えのきたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、食塩、カレー粉、鶏ガラだしの素	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	443 21.5 13.6 169	kcal g g mg
03 （金）	かき揚げうどん 牛乳 かぼちゃサラダ 茹でブロッコリー バナナ	ゆでうどん、小麦粉、油、フレンチドレッシング	牛乳、ハム	バナナ、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	378 11.3 13.2 156	kcal g g mg
06 （月）	ごはん 牛乳 あじのゆかり焼き ひじきの煮物 冬瓜のみそ汁	米、砂糖、油	牛乳、あじ、白みそ、さつま揚げ、油揚げ	とうがん、にんじん、ねぎ、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	376 17.8 8.9 198	kcal g g mg
07 （火）	もろこしごはん すいか 星型ハンバーグ チーズ そうめんサラダ 七タ汁	米、油、焼ふ、砂糖、干しそうめん	豚ひき肉、鶏ひき肉、チーズ、ハム	すいか、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、オクラ、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	382 16.6 13.7 85	kcal g g mg
08 （水）	しょうゆラーメン 牛乳 のり塩ポテトコロッケ ブロッコリーのごま酢和え オレンジ	ゆで中華めん、じゃがいも、油、パン粉、小麦粉、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、ちくわ、なると	オレンジ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、カットわかめ、あおさ	甘酢、しょうゆ、本みりん、鶏ガラだしの素	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	384 16.1 14.0 182	kcal g g mg
09 （木）	コッペパン 牛乳 肉団子のトマト煮 マカロニサラダ 卵スープ	コッペパン、マカロニ、油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、ハム	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、きゅうり、コーン、いんげん	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	462 22.2 17.9 242	kcal g g mg
10 （金）	ごはん 牛乳 牛肉のスタミナ炒め きゅうりの甘酢和え チンゲン菜のみそ汁	米、砂糖、ごま油	牛乳、牛肉、鶏さみ、白みそ	きゅうり、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、だいこん、赤ピーマン、にら、ねぎ、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、甘酢、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	381 15.9 10.7 135	kcal g g mg

レシピ紹介

ビビンバ丼

- 具①

 - ごはん
 - ひき肉
 - にんじん
 - おろしにんにく
 - おろししょうが
 - しょうゆ
 - 砂糖
 - ごま油
- 具②

適量

200g

1/3本

1.3g

1.3g

大さじ1

大さじ1

大さじ1

 - もやし
 - ほうれん草
 - 塩
 - ごま油
 - ごま

- ・にんじんはみじん切り、ほうれん草はざく切りにする
- ・【具①】フライパンにごま油、にんにく、しょうがを入れ、弱火～中火で熱する
- ・ひき肉とにんじんを入れ、火が通ったらしょうゆ・砂糖で味付けする
- ・【具②】もやしとほうれん草は茹でて冷水で冷まし、水気をよく絞る
- ・ごま油・塩・ごまを入れ和える
- ・器にご飯を盛り、【具①】【具②】を乗せる

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)	お弁当日 								
14 (火)	夏野菜カレーライス 海藻サラダ 茹でとうもろこし チーズ		米、和風ドレッシング、油	豚肉、チーズ	とうもろこし、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、なす、黄ピーマン、ズッキーニ、海藻ミックス	カレールウ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	395 12.6 11.4 100	kcal g g mg
15 (水)	ごはん 牛乳 さわらの青のり焼き 豆腐チャンプルー もやしのみそ汁		米、油、片栗粉	牛乳、さわら、木綿豆腐、豚肉、白みそ、かつお節	もやし、たまねぎ、チンゲン菜、ピーマン、しめじ、にんじん、あおさ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、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	424 22.2 13.1 163	kcal g g mg
16 (木)	冷やし中華 チーズ 餃子 ピーチショートケーキ ほうれん草のナムル メロン		ゆで中華めん、ぎょうざの皮、ごま油、砂糖、ごま、油、ショートケーキ	卵、ハム、豚ひき肉、鶏ひき肉、チーズ	メロン、ほうれんそう、きゅうり、もやし、赤ピーマン、たまねぎ、キャベツ、にら	酢、しょうゆ、オイスターソース、中華だしの素、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	438 20.1 18.1 132	kcal g g mg
17 (金)	ごはん 牛乳 豚肉となすのみそ炒め 大根の塩昆布和え 麩のすまし汁		米、砂糖、焼ふ、ごま油、油、片栗粉	牛乳、豚肉、白みそ	だいこん、なす、ピーマン、きゅうり、にんじん、えのきたけ、塩こんぶ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	403 16.5 11.9 144	kcal g g mg
20 (月)	海の日 								
21 (火)	ごはん オレンジ あじのかば焼き風 牛乳 キャベツとオクラの和え物 切干大根のみそ汁		米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、あじ、白みそ	オレンジ、オクラ、キャベツ、にんじん、しいたけ、切り干しだいこん、カットわかめ、しょうが	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	397 17.3 8.4 199	kcal g g mg
22 (水)	コッペパン 牛乳 チリコンカン ブロッコリーとひじきのサラダ レタススープ		コッペパン、砂糖、和風ドレッシング、油、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、大豆水煮缶、鶏ささみ	ホールトマト缶詰、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、みかん缶、レタス、コーン、しめじ、ひじき、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	456 22.5 18.3 235	kcal g g mg
23 (木)	ごはん 小魚 鶏の塩からあげ 梅ドレッシングサラダ なすのみそ汁		米、片栗粉、油、ごま	鶏もも肉、白みそ、いわし(煮干し)	キャベツ、なす、グリーンアスパラ、にんじん、えのきたけ、うめ干し、万能ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、甘酢、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	402 20.1 10.4 143	kcal g g mg
24 (金)	終園日 								

だんだんと暑い日が増えていき、夏の訪れを感じるこの頃。この時期は体が疲れやすく食欲もなくなりがちです。バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、元気に夏を過ごしましょう。

※7月16日にはピーチショートケーキが付きます。
※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。

