



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			
8月28日 (金)	ごはん 小魚 豚肉のバラ焼き ひじきとキャベツのサラダ 麩のみそ汁	米、フレンチドレッシング、焼ふ、ごま油	豚肉、卵、白みそ、いわし	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、万能ねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、焼き肉のたれ	エネルギー 442 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 18.4 g カルシウム 159 mg		
31日 (月)	枝豆ごはん チーズ いちごのアイス ゆかりポテト チンゲン菜のスープ	米、じゃが芋、ごま油、片栗粉、砂糖	チーズ、アイスクリーム、生揚げ、豚肉	たまねぎ、キャベツ、もやし、えだまめ、チンゲン菜、にんじん、ピーマン、干しいたけ、こんぶ、にんにく、しょうが	デンメンジャン、しょうゆ、食塩、鶏ガラだしの素	エネルギー 464 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 16.4 g カルシウム 251 mg		
9月1日 (火)	ごはん 牛乳 さばの青のり焼き ちくわと根菜の炒め煮 チンゲン菜のみそ汁	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、さば、ちくわ、白みそ	れんこん、ごぼう、にんじん、チンゲン菜、たまねぎ、まいたけ、きぬさや、あおさ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	エネルギー 417 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 12.3 g カルシウム 146 mg		
02日 (水)	冷やし中華 チーズ かぼちゃコロッケ キャベツのゆかりマヨサラダ りんご	ゆで中華めん、じゃが芋、パン粉、小麦粉、油、砂糖、ごま油	卵、ハム、チーズ	りんご、キャベツ、きゅうり、カリフラワー、かぼちゃ、にんじん	酢、しょうゆ、中華だしの素、食塩	エネルギー 374 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 12.8 g カルシウム 115 mg		
03日 (木)	ハヤシライス れんこんサラダ グレープフルーツ ヨーグルト	米、油	ヨーグルト、牛肉、鶏ささみ	グレープフルーツ、れんこん、たまねぎ、にんじん、いんげん、マッシュルーム	ハヤシルウ、しょうゆ	エネルギー 415 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 9.9 g カルシウム 111 mg		
04日 (金)	休園日							
07日 (月)	ごはん 牛乳 八宝菜 カレーポテト ほうれん草の中華スープ	米、じゃが芋、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、かまぼこ	はくさい、ほうれんそう、にんじん、コーン、ねぎ、えのきたけ、しいたけ、たけのこ、きぬさや、黒きくらげ、しょうが、にんにく	しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩、カレー粉、パセリ粉	エネルギー 407 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 12.4 g カルシウム 142 mg		
08日 (火)	ごはん 牛乳 さわらのごまみそ焼き キャベツとめかぶの中華和え せんべい汁	米、かやきせんべい、すりごま、砂糖、ごま油	牛乳、さわら、鶏もも肉、油揚げ、白みそ	キャベツ、だいこん、きゅうり、めかぶわかめ、ごぼう、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、本みりん、甘酢、しょうゆ、食塩	エネルギー 433 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 11.5 g カルシウム 184 mg		
09日 (水)	栗ときのこのごはん エビフライ 菊花和え なすのみそ汁	米、くり、パン粉、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	牛乳、えび、白みそ	もやし、ほうれんそう、なし、なす、たまねぎ、しめじ、しいたけ、にんじん、きぬさや、きく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中濃ソース、本みりん、和風だしの素	エネルギー 418 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 7.6 g カルシウム 176 mg		重陽の節句メニュー
10日 (木)	コッペパン チーズ ウインナー フレンチサラダ コーンスープ	コッペパン、フレンチドレッシング	ウインナーソーセージ、牛乳、チーズ	キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、赤ピーマン	ケチャップ	エネルギー 434 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 19.8 g カルシウム 126 mg		
11日 (金)	みそラーメン 牛乳 たけのこしゅうまい きゅうりの梅和え バナナ	ゆで中華めん、しゅうまいの皮、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏ささみ、白みそ、なると、かつお節	バナナ、きゅうり、もやし、キャベツ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、コーン、うめ干し、カットわかめ、しょうが	本みりん、しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー 403 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 14.1 g カルシウム 167 mg		

夏休みが終わり幼稚園での生活が再開しますが、子どもたちも夏の疲れが出始める頃です。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えて、元気に残暑を乗り切りましょう。



※8月31日にはいちごのアイスが付きます。9月のお誕生日会にはマロンケーキが付きます。※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			
14 (月)	ごはん 根菜と豚肉のみそ煮 白菜とチーズのサラダ オクラのすまし汁	ごま塩 牛乳	米、和風ドレッシング、油、砂糖	牛乳、豚肉、チーズ、白みそ	はくさい、だいこん、にんじん、ごぼう、きゅうり、オクラ、たまねぎ、れんこん、しめじ、いんげん	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	390 15.0 11.5 203	kcal g g mg
15 (火)	ごはん 鶏肉のカレー粉焼き コーンサラダ ほうれん草のみそ汁	牛乳	米、フレンチドレッシング	牛乳、鶏もも肉、白みそ	キャベツ、コーン、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、えのきたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、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	384 20.6 8.8 148	kcal g g mg
16 (水)	ごはん 鮭のタルタル焼き 小松菜とたくあんの和え物 さつま芋のみそ汁	オレンジ 牛乳	米、さつまいも	牛乳、さけ、卵、白みそ	こまつな、オレンジ、たまねぎ、だいこん(たくあん)、にんじん、まいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、パセリ粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	408 19.2 9.6 208	kcal g g mg
17 (木)	マーボーメン 焼き春巻き もやしとわかめのナムル りんご	小魚	ゆで中華めん、春巻きの皮、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま	豚ひき肉、木綿豆腐、いわし、白みそ	もやし、りんご、にんじん、ねぎ、しめじ、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、テンメンジャン、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	393 22.0 13.9 212	kcal g g mg
18 (金)	根菜カレーライス キャベツのおかかサラダ 茹でブロッコリー グレープフルーツ	牛乳 マロンケーキ	米、さといも、油、ごま油、マロンケーキ	牛乳、豚肉、かつお節	グレープフルーツ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ごぼう、れんこん	カレールウ、甘酢、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	483 15.1 15.7 162	kcal g g mg
21 (月)	敬老の日 								
22 (火)	国民の休日 								
23 (水)	秋分の日 								
24 (木)	五目ラーメン 餃子ロール ごぼうのサラダ オレンジ	牛乳	ゆで中華めん、小麦粉、ごま油、砂糖、パン粉	牛乳、豚肉、鶏もも肉	ごぼう、オレンジ、キャベツ、はくさい、たまねぎ、赤ピーマン、いんげん、にんじん、チンゲン菜、コーン、にら、にんにく、しょうが	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	389 20.8 14.2 181	kcal g g mg
25 (金)	さつま芋ごはん さんまの塩焼き 小松菜のごま和え 鶏団子汁	柿 牛乳	米、さつまいも、すりごま、砂糖、ごま油	牛乳、さんま、鶏ひき肉、かまぼこ	かき、こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、しめじ、にら、万能ねぎ	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	430 17.4 16.0 215	kcal g g mg
28 (月)	ごはん 豚肉のごま炒め キャベツの塩昆布和え 高野豆腐のみそ汁	チーズ	米、油、ごま、ごま油	豚肉、チーズ、白みそ、凍り豆腐	キャベツ、たまねぎ、赤ピーマン、きゅうり、にんじん、ねぎ、えのきたけ、塩こんぶ、にんにく、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	412 18.0 14.2 132	kcal g g mg
29 (火)	食パン クリームコロッケ 白菜のフレンチサラダ チキンスープ	いちごジャム 牛乳	食パン、小麦粉、パン粉、フレンチドレッシング、油	牛乳、鶏もも肉、鶏ささみ、かに水煮缶	はくさい、たまねぎ、いちごジャム、赤ピーマン、にんじん、えのきたけ	コンソメ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	422 17.9 11.6 178	kcal g g mg
30 (水)	ごはん 鶏肉の青のり揚げ 納豆サラダ 大根のみそ汁	チーズ	米、片栗粉、油	鶏もも肉、チーズ、挽きわり納豆、白みそ、ハム	ほうれんそう、だいこん、キャベツ、にんじん、しいたけ、ねぎ、あおのり、にんにく、しょうが	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	417 21.1 12.2 96	kcal g g mg