



の献立表

八戸学院聖アンナ幼稚園

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29日 (木)	かぼちゃカレーライス ブロッコリーのチキンサラダ チーズ	米、和風ドレッシング、油	豚肉、チーズ、鶏ささみ	ブロッコリー、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、コーン	カレールー	エネルギー 416 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 12.6 g カルシウム 101 mg		
30日 (金)	冷やし中華 れんこんのはさみ揚げ いんげんの磯和え ヨーグルト	ゆで中華めん、油、パン粉、砂糖、ごま油	ヨーグルト、豚ひき肉、ハム、卵	いんげん、きゅうり、れんこん、コーン、にんじん、焼きのり	しょうゆ、酢、めんつゆ、本みりん、中華だしの素	エネルギー 387 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 11.6 g カルシウム 139 mg		
9月2日 (月)	ごはん 豚肉のバラ焼き オクラとちくわの磯和え 麩のみそ汁	米、焼ふ、油	豚肉、ちくわ、白みそ	オクラ、たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、焼きのり	かつお・昆布だし汁、焼き肉のたれ、甘酢、しょうゆ	エネルギー 450 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 16.4 g カルシウム 55 mg		
03日 (火)	ごはん さわらのごま焼き がんもの煮物 チンゲン菜のみそ汁	米、片栗粉、ごま、砂糖	あじ、がんもどき、白みそ	チンゲン菜、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、いんげん、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー 379 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 7.5 g カルシウム 138 mg		
04日 (水)	しょうゆラーメン たけのこしゅうまい ほうれん草とツナのサラダ ヨーグルト	ゆで中華めん、しゅうまいの皮、ごま油、和風ドレッシング、片栗粉、砂糖	ヨーグルト、豚肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ、油漬缶、なると	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ、コーン、カットわかめ、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 387 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 12.4 g カルシウム 141 mg		
05日 (木)	ごはん 鶏肉のしょうが焼き 切干大根のごま和え 厚揚げのみそ汁	米、砂糖、すりごま、油	鶏もも肉、生揚げ、白みそ	こまつな、にんじん、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、しょうゆ、本みりん	エネルギー 383 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 7.2 g カルシウム 124 mg		
06日 (金)	親子丼 キャベツの塩昆布和え もやしのみそ汁 小魚	米、砂糖、油、ごま	鶏もも肉、卵、油揚げ、白みそ、いわし	キャベツ、もやし、たまねぎ、きゅうり、みつば、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、めんつゆ	エネルギー 389 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 8.7 g カルシウム 186 mg		
09日 (月)	豚汁うどん ハムサラダフライ ブロッコリーのごま酢和え ぶどうゼリー	ゆでうどん、じゃが芋、小麦粉、パン粉、油、マヨネーズ、ごま、ごま油	豚肉、ハム、ちくわ、卵、白みそ	ブロッコリー、にんじん、だいこん、ごぼう、きゅうり、ねぎ	かつお・昆布だし汁、甘酢、しょうゆ	エネルギー 422 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 12.9 g カルシウム 73 mg		
10日 (火)	ごはん マーボーナス ごぼうサラダ はるさめスープ	米、和風ドレッシング、はるさめ、ごま油、すりごま、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、ツナ、油漬缶、ハム	なす、ごぼう、ねぎ、にんじん、チンゲン菜、たまねぎ、きゅうり、しょうが、にんにく	テンメンジャン、しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー 384 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 9.8 g カルシウム 66 mg		
11日 (水)	コッペパン ケチャップマカロニ かぼちゃサラダ オクラのスープ	牛乳 コッペパン、マカロニ、スパゲティ、マヨネーズ、油	牛乳、ウインナーソーセージ、ハム	かぼちゃ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、きゅうり、にんじん、オクラ、コーン	ケチャップ、コンソメ、食塩	エネルギー 373 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 13.3 g カルシウム 154 mg		
12日 (木)	さつま芋ごはん 月見スコッチエッグ ほうれん草の白和え きのこのみそ汁	米、梨ゼリー、さつまいも、小麦粉、すりごま、砂糖、油	木綿豆腐、卵、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、卵	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、なめこ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	エネルギー 407 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 9.3 g カルシウム 88 mg		
13日 (金)	ごはん さばの梅みそ焼き 小松菜とさつま揚げの煮浸し 大根のすまし汁	米、砂糖	さば、さつま揚げ、油揚げ、白みそ	こまつな、だいこん、にんじん、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、めんつゆ	エネルギー 380 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 9.8 g カルシウム 102 mg		

*9月のお誕生日会にはチョコワッフルが付きます。
*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日 (月)	敬老の日							
17日 (火)	ハヤシライス 海藻サラダ キウイフルーツ チーズ	米、和風ドレッシング、油	牛肉、チーズ	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、赤ピーマン、マッシュルーム、海藻ミックス	ハヤシルー	エネルギー 398 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 10.9 g カルシウム 119 mg		
18日 (水)	給食なし日							
19日 (木)	ミートソーススパゲティ ウインナーオムレツ キャベツのサラダ 牛乳	スパゲティ、砂糖、和風ドレッシング、油	牛乳、卵、豚ひき肉、ウインナーソーセージ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、きゅうり、ピーマン、グリーンピース	ケチャップ、コンソメ、中濃ソース、食塩	エネルギー 455 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 17.5 g カルシウム 175 mg		
20日 (金)	ごはん 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え なすのみそ汁	米、じゃが芋、油、砂糖	豚肉、白みそ、かつお節	ブロッコリー、なす、たまねぎ、コーン、にんじん、ねぎ、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、さけふりかけ、めんつゆ、本みりん	エネルギー 384 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 7.5 g カルシウム 51 mg		
23日 (月)	振替休日							
24日 (火)	カレーライス 花野菜サラダ チーズ	米、じゃが芋、和風ドレッシング、油	豚肉、チーズ	ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ、にんじん、コーン	カレールー	エネルギー 410 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 12.9 g カルシウム 100 mg		
25日 (水)	ごはん 豚肉のすき煮 いんげんのごまみそ和え ほうれん草のすまし汁	米、砂糖、すりごま、油	豚肉、焼き豆腐、油揚げ、ちくわ、白みそ	もやし、いんげん、はくさい、ほうれん草、ねぎ、にんじん、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 382 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 10.5 g カルシウム 103 mg		
26日 (木)	ごはん チョコワッフル 鮭のタルタル焼き 白菜のゆかり和え じゃが芋のみそ汁	米、じゃが芋、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、マーガリン、ごま油	さけ、卵、卵、白みそ、ホイップクリーム、油揚げ	キャベツ、きゅうり、こまつな、にんじん、たまねぎ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、食塩、パセリ粉	エネルギー 472 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 13.6 g カルシウム 79 mg		
27日 (金)	食パン メンチカツ フレンチサラダ 牛乳	食パン、小麦粉、パン粉、フレンチドレッシング、油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり	食塩	エネルギー 390 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 16.1 g カルシウム 151 mg		
30日 (月)	ごはん ホイコーロー トマトサラダ チンゲン菜のスープ	米、ごま油	豚肉、ツナ、油漬缶	トマト、キャベツ、きゅうり、チンゲン菜、にんじん、ピーマン、コーン、ねぎ、にんにく	甘酢、テンメンジャン、しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー 375 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 11.9 g カルシウム 35 mg		

9月に入り秋が近づいてきました。芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋、そして食欲の秋。この時期はさつまいもやりんご、さんま、ごぼう、りんご、柿、栗、きのこ類など旬の食材が多くあります。旬の食材は栄養価が高くまた価格も安くなります。ぜひご家庭でも旬の食材を取り入れ、食欲の秋を楽しみましょう。

9月1日は防災の日です。自然災害に備えることの大切さを考える日です。一般的に災害があり電気などのライフラインが途絶えた場合、復旧までに約3日間かかると言われ、最低でも3日分の備蓄が必要となってきます。ご家庭にある非常食や備蓄品など必要なものが足りているかを確認する機会にしていかがでしょうか。

