



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	エネルギー	たんぱく質	脂質
01 （ 火 ）	パンズパン 牛乳 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ	バーガーパン、マカロニ、マヨネーズ、パン粉、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉	たまねぎ、きゅうり、コーン、にんじん、ブロッコリー	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 385 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 11.9 g カルシウム 172 mg		
02 （ 水 ）	ごはん 豚肉のごま炒め ほうれん草のお浸し キャベツのみそ汁	米、油、ごま	豚肉、油揚げ、白みそ	ほうれん草、たまねぎ、キャベツ、赤ピーマン、にんじん、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 424 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 14.2 g カルシウム 73 mg		
03 （ 木 ）	ごはん 鶏肉のみそ焼き ごぼうとコーンのサラダ かまぼこのすまし汁	米、マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉、かまぼこ、ハム、白みそ	ごぼう、にんじん、コーン、ねぎ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、めんつゆ、食塩	エネルギー 386 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 6.9 g カルシウム 29 mg		
04 （ 金 ）	みそラーメン ひじきと野菜の豆腐揚げ ブロッコリーとツナのサラダ 小魚	ゆで中華めん、油、和風ドレッシング、砂糖、ごま	木綿豆腐、白身魚すり身、豚肉、ツナ油漬缶、チーズ、卵、いわし、白みそ	ブロッコリー、にんじん、もやし、キャベツ、コーン、たまねぎ、えだまめ、ひじき	本みりん、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー 379 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 15.8 g カルシウム 214 mg		
07 （ 月 ）	ごはん 豚肉となすのみそ炒め 里芋のごまよごし 麩のすまし汁	米、さといも、砂糖、すりごま、焼ふ、油	豚肉、白みそ	なす、ピーマン、にんじん、ねぎ、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 386 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 9.9 g カルシウム 48 mg		
08 （ 火 ）	きのこカレーライス ブロッコリーサラダ バナナ 牛乳	米、じゃが芋、フレンチドレッシング、油	牛乳、豚肉	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、赤ピーマン、にんじん、コーン、まいたけ、しめじ	カレールー	エネルギー 474 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 13.3 g カルシウム 144 mg		
09 （ 水 ）	ごはん さけのパン粉焼き ほうれん草のなめ茸和え 白菜のみそ汁	米、マヨネーズ、パン粉、油	さけ、油揚げ、白みそ	ほうれん草、はくさい、にんじん、なめたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、パセリ粉	エネルギー 389 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 10.5 g カルシウム 61 mg		
10 （ 木 ）	ごはん 鶏肉の甘辛炒め キャベツの塩昆布和え 厚揚げのみそ汁	米、砂糖、油、ごま油	鶏もも肉、生揚げ、ツナ油漬缶、白みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲン菜、きゅうり、塩こんぶ	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 383 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 8.6 g カルシウム 85 mg		
11 （ 金 ）	給食なし日 							
14 （ 月 ）	スポーツの日 							
15 （ 火 ）	ごはん 筑前煮 小松菜とちくわの和え物 切干大根のみそ汁	米、さといも、油、砂糖	鶏もも肉、ちくわ、油揚げ、白みそ	こまつな、にんじん、れんこん、ごぼう、コーン、いんげん、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、めんつゆ、本みりん	エネルギー 371 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 6.5 g カルシウム 101 mg		
16 （ 水 ）	五目うどん たらの竜田揚げ かぼちゃのごま和え 牛乳	ゆでうどん、さといも、油、小麦粉、砂糖、すりごま	牛乳、たら、豚肉	かぼちゃ、だいこん、いんげん、ねぎ、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 391 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 13.3 g カルシウム 174 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	エネルギー	たんぱく質	脂質
17 （ 木 ）	牛丼 オクラの梅和え 小松菜のみそ汁	米、砂糖、油	牛肉、白みそ、かつお節	オクラ、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、ごぼう、しめじ、うめ干し	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、甘酢	エネルギー 379 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 10.0 g カルシウム 68 mg		
18 （ 金 ）	食パン いちごジャム ポークチャップ 白菜とツナのサラダ きのこのスープ	食パン、和風ドレッシング、油、砂糖	豚肉、ツナ油漬缶、チーズ	はくさい、たまねぎ、いちごジャム、にんじん、えのきたけ、コーン、しめじ、きぬさや	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、しょうゆ	エネルギー 396 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 15.9 g カルシウム 82 mg		
21 （ 月 ）	ごはん 鶏肉のマヨカレー焼き 小松菜の煮浸し 大根のみそ汁	米、マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉、油揚げ、白みそ	こまつな、だいこん、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、カレー粉、食塩	エネルギー 398 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 11.3 g カルシウム 108 mg		
22 （ 火 ）	ごはん かぼちゃプリン さわらのごま焼き ひじきときゅうりのサラダ なすのみそ汁	米、砂糖、和風ドレッシング、片栗粉、ごま、ごま油	さわら、豆乳、鶏ささみ、白みそ、ゼラチン	きゅうり、なす、かぼちゃ、コーン、ほうれん草、ひじき	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ	エネルギー 409 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 8.3 g カルシウム 81 mg	お誕生日会	
23 （ 水 ）	あんかけラーメン しゅうまい コロコロサラダ	ゆで中華めん、じゃが芋、ごま油、片栗粉、マヨネーズ、しゅうまいの皮、砂糖	豚肉、豚ひき肉、チーズ、ハム	もやし、たまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり、チンゲン菜、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 371 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 14.3 g カルシウム 84 mg		
24 （ 木 ）	ごはん 豆腐の中華煮 さつま芋の甘煮 ほうれん草のみそ汁	米、さつまいも、片栗粉、砂糖、油	木綿豆腐、豚肉、白みそ	にんじん、ほうれん草、チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、鶏ガラだしの素	エネルギー 386 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 6.4 g カルシウム 79 mg		
25 （ 金 ）	あんかけそぼろ丼 キャベツの磯和え なめこのみそ汁 ヨーグルト	米、ごま油、砂糖、片栗粉	ヨーグルト、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、白みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、なめこ、ピーマン、焼きのり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ、鶏ガラだしの素	エネルギー 397 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 8.0 g カルシウム 124 mg		
28 （ 月 ）	ごはん 鶏の塩からあげ きゅうりの酢の物 ふのりのみそ汁	米、片栗粉、油	鶏もも肉、しらす干し、白みそ、油揚げ	きゅうり、にんじん、ふのり、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、甘酢、本みりん、食塩	エネルギー 397 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 8.3 g カルシウム 64 mg		
29 （ 火 ）	肉みそスパゲティ オムレツ 花野菜サラダ 牛乳	スパゲティ、油、フレンチドレッシング、片栗粉、砂糖	牛乳、卵、豚ひき肉、白みそ	ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ、にんじん、コーン、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 435 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 17.4 g カルシウム 175 mg		
30 （ 水 ）	ごはん ぶりの梅みそ焼き ブロッコリーとちくわのサラダ 里芋のすまし汁	米、さといも、和風ドレッシング、砂糖	ぶり、ちくわ、かまぼこ、白みそ	ブロッコリー、にんじん、こまつな、うめ干し	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 375 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 8.6 g カルシウム 41 mg		
31 （ 木 ）	ごはん さばの香味焼き 切干大根の煮物 さつま芋のみそ汁	米、さつまいも、砂糖、片栗粉	さば、豆乳、白みそ、さつま揚げ	たまねぎ、にんじん、ほうれん草、切り干しだいこん、いんげん、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 397 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 8.1 g カルシウム 60 mg		

暑さも落ち着いて、秋本番の季節となりました。「スポーツの秋」とあるように、体を動かしやすい気候で、食欲もアップします。この時期は新米も出回る季節です。たくさん体を動かして、新米や旬の食材などをたくさん楽しみましょう。

10月は「食品ロス削減月間」です。日本では年間500～600万トン、一人当たりだと毎日お茶碗1杯分の食べ物を捨てている計算になります。食品ロスを少しでも減らすために、「残さず食べきる」「使い切れる分だけ購入する」などを身近なことから始めてみましょう。

※10月のお誕生日会にはかぼちゃプリンが付きます。
※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。

