



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			
01 （ 金 ）	ごはん 酢鶏 春雨サラダ モロヘイヤスープ	米、はるさめ、油、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	鶏もも肉、ツナ油漬缶	にんじん、たまねぎ、モロヘイヤ、ピーマン、コーン、きゅうり、黄ピーマン、ねぎ、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、甘酢、鶏ガラだしの素、酢、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	396 12.3 8.4 46	kcal g g mg
4 （ 月 ）	振替休日							
05 （ 火 ）	ごはん ホッケフライ 小松菜のごま和え 五目汁	米、さといも、油、小麦粉、パン粉、砂糖、すりごま	ほっけ、油揚げ	こまつな、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、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	388 15.4 8.6 131	kcal g g mg
06 （ 水 ）	中華丼 ブロッコリーのごま酢和え わかめスープ キウイフルーツ	米、油、ごま、片栗粉、砂糖	豚肉、ちくわ、かまぼこ	キウイフルーツ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、コーン、ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	甘酢、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	396 12.6 9.2 84	kcal g g mg
07 （ 木 ）	給食なし日							
08 （ 金 ）	給食なし日							
11 （ 月 ）	ごはん すき焼き風煮物 ほうれん草のごま和え ごぼうのみそ汁	米、砂糖、すりごま、油	牛肉、焼き豆腐、白みそ	ほうれん草、はくさい、にんじん、ごぼう、ねぎ、きぬさや、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	396 12.8 10.9 89	kcal g g mg
12 （ 火 ）	ごはん 鶏肉のみそ焼き ひじきの煮物 つみれ汁	米、砂糖、ごま油	鶏もも肉、白身魚すり身、いわし、油揚げ、白みそ	にんじん、だいこん、こまつな、ねぎ、いんげん、ひじき	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	387 20.4 7.1 81	kcal g g mg
13 （ 水 ）	ちゃんぽんめん 餃子 ブロッコリーのナムル 小魚	ゆで中華めん、ぎょうざの皮、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、いわし、かまぼこ	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、黄ピーマン、にんじん、にら	しょうゆ、鶏ガラだしの素、オスターソース、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	379 20.2 13.4 214	kcal g g mg
14 （ 木 ）	ごはん ごぼうメンチカツ 白菜とほうれん草の磯和え もやしのみそ汁	米、油、パン粉、小麦粉	豚ひき肉、牛ひき肉、白みそ	はくさい、もやし、ほうれん草、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、にんじん、焼きのり	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	379 11.6 10.4 47	kcal g g mg
15 （ 金 ）	ちらしずし ぶりの照り焼き 根菜の甘酢漬け 麩のすまし汁	米、砂糖、焼ふ、片栗粉	ぶり、かまぼこ、油揚げ	れんこん、だいこん、にんじん、コーン、ごぼう、ねぎ、焼きのり、かんぴょう(乾)、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、甘酢、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	390 15.6 8.9 43	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			
18 （ 月 ）	カレーうどん 厚焼き卵 ほうれん草の和え物 牛乳	ゆでうどん、砂糖、油	牛乳、卵、豚肉、油揚げ、かまぼこ	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、カレー粉、めんつゆ、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	374 18.6 16.7 198	kcal g g mg
19 （ 火 ）	ごはん あじの青のり焼き キャベツの甘酢和え けんちん汁	米、ごま油、ごま、片栗粉	さば、木綿豆腐、鶏もも肉	キャベツ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、カットわかめ、あおさ、にんにく	かつお・昆布だし汁、甘酢、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	391 17.0 10.3 70	kcal g g mg
20 （ 水 ）	ごはん 豚肉のねぎ塩焼き ほうれん草のなめ茸和え 里芋のみそ汁	米、さといも、小麦粉、油、砂糖	豚肉、白みそ、無塩バター、卵	ほうれん草、ねぎ、にんじん、なめたけ、いちごジャム、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、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	452 14.7 15.0 47	kcal g g mg
21 （ 木 ）	ごはん 鶏じゃが 納豆和え 厚揚げのみそ汁	米、じゃが芋、油、砂糖	鶏もも肉、生揚げ、挽きわり納豆、白みそ	こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、いんげん	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 たんぱく質 脂質 カルシウム	371 15.0 6.4 106	kcal g g mg
22 （ 金 ）	カレーライス 切干大根のサラダ みかん	米、じゃが芋、油	豚肉	みかん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん	カレー粉、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	385 9.2 7.9 60	kcal g g mg
25 （ 月 ）	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き オクラの梅和え キャベツのみそ汁	米、マヨネーズ	鶏もも肉、油揚げ、白みそ	オクラ、キャベツ、にんじん、きゅうり、うめ干し、にんにく	かつお・昆布だし汁、本みりん、甘酢、しょうゆ、めんつゆ、パセリ粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	402 18.3 11.5 68	kcal g g mg
26 （ 火 ）	塩ラーメン じゃが芋とツナの煮物 いんげんのごまサラダ ヨーグルト	ゆで中華めん、じゃが芋、油、ごまドレッシング、砂糖	ヨーグルト、豚肉、鶏ささ身、ツナ油漬缶	いんげん、にんじん、もやし、キャベツ、たまねぎ、コーン、しいたけ、きぬさや	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	375 17.8 9.8 145	kcal g g mg
27 （ 水 ）	ごはん さわらのしょうが焼き 高野豆腐の煮物 さつま芋のみそ汁	米、さつまいも、砂糖、油、片栗粉	さわら、凍り豆腐、白みそ	にんじん、たまねぎ、こまつな、いんげん、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	376 16.1 7.0 73	kcal g g mg
28 （ 木 ）	コッペパン 肉団子のトマト煮 和風スパゲティサラダ コーンスープ	コッペパン、スパゲティ、和風ドレッシング、油	豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、コーン、きゅうり、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	380 14.6 10.7 67	kcal g g mg
29 （ 金 ）	ごはん マーボー豆腐 きのこナムル ニラ玉スープ	米、ごま油、片栗粉、ごま、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、白みそ	もやし、ねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、にら、にんにく、しょうが	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 たんぱく質 脂質 カルシウム	374 13.4 10.3 95	kcal g g mg

朝夕は一段と寒くなり、木々も赤や黄色に染まり鮮やかさを増してきました。気温の変化が激しいこの季節は体調を崩しがちになります。心も体も元気でいられるように、旬の食材を上手に取り入れながら栄養のバランスのとれた食事を心がけていきましょう。



※11月のお誕生日会にはいちごシュークリームが付きます。
※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。



11月24日は「11(いい)2(にほん)4(しょく)」の語呂合わせから「和食の日」と制定されています。和食は日本人の伝統的かつ独自性のある食文化として、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。しかし現在では食の多様化が進み、和食への関心が薄れたり、和食が食される