



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			
14 火	始園日・給食なし日 							
15 水	カレーライス 海藻サラダ いちご 牛乳	米、じゃが芋、和風ドレッシング、油	牛乳、豚肉	いちご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、海藻ミックス	カレールー	エネルギー 426 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 12.3 g カルシウム 155 mg		
16 木	ごはん ぶりかけ 鶏肉のマヨカレー焼き トマトサラダ せんべい汁	米、かやきせんべい、マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉、ツナ水煮缶、油揚げ	トマト、キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう	かつお・昆布だし汁、甘酢、おなかふりかけ、めんつゆ、しょうゆ、本みりん、カレー粉、食塩	エネルギー 427 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 10.4 g カルシウム 53 mg	聖アンナ幼稚園 リクエストメニュー	
17 金	鶏汁 べったら漬 みかん		鶏もも肉	みかん、だいこん(べったら漬)、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	 もちつき		
20 月	ごはん ごぼうメンチカツ 白菜のなめ茸和え ふのりのみそ汁	米、油、パン粉、小麦粉	豚ひき肉、牛ひき肉、白みそ、油揚げ	はくさい、たまねぎ、なめたけ、きゅうり、にんじん、ごぼう、ふのり(素干)	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、めんつゆ、食塩	エネルギー 399 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 11.4 g カルシウム 55 mg		
21 火	バンズパン クリスピーチキン スパゲティサラダ ポトフ風スープ	牛乳 バーガーパン、スパゲティ、じゃが芋、小麦粉、パン粉、マヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、ウインナーソーセージ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり	しょうゆ、食塩、コンソメ	エネルギー 454 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 15.0 g カルシウム 157 mg		
22 水	ごはん さけのパン粉焼き いんげんのごまみそ和え 麩のすまし汁	米、マヨネーズ、パン粉、油、すりごま、焼ふ、砂糖	さけ、ちくわ、白みそ	もやし、いんげん、にんじん、こまつな、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、パセリ粉、めんつゆ	エネルギー 383 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 9.5 g カルシウム 68 mg		
23 木	カレーうどん 厚焼き卵 ポテトサラダ 牛乳	ゆでうどん、じゃが芋、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、卵、豚肉、ハム、油揚げ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ	かつお・昆布だし汁、カレールー、しょうゆ、食塩	エネルギー 413 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 19.8 g カルシウム 168 mg	第二しのめ幼稚園 リクエストメニュー	

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			
24 金	ごはん 厚揚げの中華五目煮 大学かぼちゃ オクラの中華スープ	米、砂糖、油、片栗粉、ごま油、黒ごま	生揚げ、豚肉	かぼちゃ、たまねぎ、チンゲン菜、オクラ、にんじん、たけのこ、えのきたけ、コーン、干しいたけ	しょうゆ、鶏ガラだし、食塩、オイスターソース	エネルギー 374 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 8.1 g カルシウム 89 mg		
27 月	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツのサラダ ほうれん草のみそ汁	米、和風ドレッシング、砂糖、油	豚肉、白みそ	キャベツ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、えのきたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ	エネルギー 394 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 11.1 g カルシウム 41 mg		
28 火	ごはん 筑前煮 ほうれん草とツナの和え物 豆腐のみそ汁	ごま塩 ワッフル	米、さといも、小麦粉、砂糖、油、マーガリン	鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、卵、白みそ、ホイップクリーム	ほうれん草、にんじん、れんこん、ごぼう、えのきたけ、いんげん、カットわかめ	エネルギー 449 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 10.8 g カルシウム 85 mg	お誕生日会	
29 水	ごはん さばの梅みそ焼き ひじきの煮物 大根のすまし汁	米、砂糖、ごま油	さば、油揚げ、かまぼこ、白みそ	だいこん、にんじん、しめじ、うめ干し、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩、めんつゆ	エネルギー 383 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 10.2 g カルシウム 62 mg		
30 木	ごはん 肉豆腐 きゅうりの昆布和え もやしのみそ汁	米、砂糖、油、ごま油	牛肉、焼き豆腐、白みそ	きゅうり、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、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、本みりん、食塩	エネルギー 379 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 10.5 g カルシウム 72 mg		
31 金	給食なし日 							

冬休みはどのように過ごされましたか。美味しい食べ物をついつい食べすぎたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりしていませんか。1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい時期です。早起きをして食事を3食しっかり摂り、そして早寝で睡眠をたっぷりとって疲れがたまらないようにすることが大切です。

今月は聖アンナ幼稚園と第二しのめ幼稚園の年長さんのリクエストメニューが取り入れられています。八戸学院幼稚園の年長クラスのそら組さん・にじ組さんのリクエストメニューは来月に行います。それぞれ楽しみにしててください。

※1月のお誕生日会には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。



