



# 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			
03 ～ 月 ～	ごはん いわし入りハンバーグ 納豆和え けんちん汁	米、砂糖、ごま油、片栗粉、油	白身魚すり身、いわし、木綿豆腐、挽きわり納豆、鶏もも肉、油揚げ、白みそ	にんじん、こまつな、もやし、だいこん、ねぎ、たまねぎ、ごぼう、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	388 19.0 7.6 105	kcal g g mg
04 ～ 火 ～	あんかけうどん 肉団子の中華炒め ブロッコリーとツナのサラダ 牛乳	ゆでうどん、和風ドレッシング、片栗粉、ごま油、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、かまぼこ	たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、赤ピーマン、チンゲン菜、コーン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、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	372 19.7 15.0 162	kcal g g mg
05 ～ 水 ～	ごはん さけのパン粉焼き オクラのおかか和え せんべい汁	米、かやきせんべい、マヨネーズ、パン粉、油	さけ、油揚げ、かつお節	オクラ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、にんにく	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、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	396 16.6 9.1 70	kcal g g mg
06 ～ 木 ～	ハヤシライス 春雨サラダ キウイフルーツ チーズ	米、はるさめ、ごま油、油	牛肉、チーズ、ちくわ	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム	ハヤシルウ、甘酢、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	431 12.0 10.8 99	kcal g g mg
07 ～ 金 ～	ごはん ささみチーズフライ きゅうりの酢の物 キャベツのみそ汁	米、パン粉、小麦粉、油	鶏ささみ、ちくわ、卵、白みそ、チーズ	きゅうり、キャベツ、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、甘酢、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	391 18.9 6.7 78	kcal g g mg
10 ～ 月 ～	ごはん 豚肉の甘辛炒め ほうれん草としらすのお浸し 白菜のみそ汁	米、砂糖、油	豚肉、しらす干し、白みそ、油揚げ	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、はくさい、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	406 15.9 11.7 72	kcal g g mg
11 ～ 火 ～	建国記念日 							
12 ～ 水 ～	ごはん あじのごま焼き 白菜とチーズのサラダ 里芋のみそ汁	米、さといも、和風ドレッシング、ごま、片栗粉	あじ、ちくわ、チーズ、白みそ、油揚げ	はくさい、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	372 16.9 7.3 139	kcal g g mg
13 ～ 木 ～	ごはん さけのタルタル焼き 切干大根のサラダ かぼちゃのみそ汁	米、マヨネーズ	さけ、卵、白みそ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、こまつな	かつお・昆布だし汁、甘酢、しょうゆ、めんつゆ、食塩、パセリ粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	389 16.0 8.6 67	kcal g g mg
14 ～ 金 ～	コッペパン ハートのハンバーグ コーンサラダ クリームシチュー	コッペパン、じゃが芋、フレンチドレッシング、油、砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏もも肉	いちご、キャベツ、たまねぎ、コーン、きゅうり、にんじん、いんげん、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	421 19.6 15.7 68	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			
17 ～ 月 ～	給食なし日 							
18 ～ 火 ～	ごはん 鶏のからあげ ブロッコリーのごま和え 肉団子スープ	米、片栗粉、油、砂糖、すりごま	鶏もも肉、鶏ひき肉	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、コーン、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	431 20.3 11.2 48	kcal g g mg
19 ～ 水 ～	すきやき丼 いんげんのおかか和え 麩のすまし汁 みかん	米、砂糖、焼ふ、油	牛肉、焼き豆腐、白みそ、かつお節	みかん、いんげん、はくさい、にんじん、ほうれん草、ねぎ、えのきたけ	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 たんぱく質 脂質 カルシウム	398 12.7 9.5 82	kcal g g mg
20 ～ 木 ～	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 小松菜とさつま揚げの煮浸し 大根のすまし汁	米、米粉、砂糖、油、すりごま	鶏もも肉、豆乳、さつま揚げ、大豆粉、白みそ、油揚げ	こまつな、だいこん、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	460 21.9 9.1 125	kcal g g mg
21 ～ 金 ～	冬野菜カレーライス 花野菜サラダ ベビーパイン 牛乳	米、さといも、和風ドレッシング、油	牛乳、豚肉	ブロッコリー、カラフルアワー、パン缶、たまねぎ、コーン、にんじん、れんこん、ほうれん草	カレールー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	432 13.3 12.0 144	kcal g g mg
24 ～ 月 ～	振替休日 							
25 ～ 火 ～	ごはん さわらのカレー粉焼き 根菜のそぼろ煮 小松菜のみそ汁	米、片栗粉、砂糖、油	さわら、豚ひき肉、白みそ、油揚げ	だいこん、こまつな、にんじん、ごぼう、いんげん、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	390 16.6 9.3 69	kcal g g mg
26 ～ 水 ～	みそラーメン 野菜豆腐ナゲット ほうれん草のナムル ヨーグルト	ゆで中華めん、油、小麦粉、ごま、ごま油	ヨーグルト、木綿豆腐、豚肉、白身魚すり身、白みそ、なると	ほうれん草、にんじん、もやし、キャベツ、黄ピーマン、たまねぎ、コーン、れんこん、えだまめ	本みりん、鶏ガラだしの素、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	377 16.5 12.0 177	kcal g g mg
27 ～ 木 ～	食パン 鶏肉のケチャップ煮 いんげんのごまマヨサラダ キャベツのスープ	食パン、じゃが芋、マヨネーズ、油、すりごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉	いんげん、いちごジャム、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、しいたけ、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 たんぱく質 脂質 カルシウム	392 18.3 11.5 172	kcal g g mg
28 ～ 金 ～	ごはん 豚肉のバラ焼き ひじきのサラダ 豆腐のみそ汁	米、和風ドレッシング、油	豚肉、木綿豆腐、ちくわ、白みそ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、焼き肉のたれ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	454 14.1 18.0 71	kcal g g mg

新しい年を迎えてから1ヶ月が経ちました。暦の上では立春を迎えますが1年で1番寒い時期です。暖かくなったり寒くなったりを繰り返し、だんだんと春に近づいていきます。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、毎日の食事ですっかりと栄養のあるものを食べ、元気に春を迎えましょう。

※2月のお誕生日会には米粉のチョコカップケーキが付きます。  
※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。



今月は八戸学院幼稚園にじ組さんそら組さんのリクエストメニューが入っています。それぞれ楽しみにしててください。

また今月は節分があります。今年の節分は2月2日ですが幼稚園では2月3日に節分メニューが入っています。鬼が匂いを嫌うとされているイワシが入ったハンバーグ、邪気を払ってくれる豆を原材料とした納豆を使い、納豆和えを出します。

