



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 ～	ちらしずし 桃の花三色ゼリー ぶりのみそ照り焼き 菜の花のおかか和え 麩のすまし汁	米、砂糖、焼ふ	ぶり、油揚げ、白みそ、かつお節、豆乳	はくさい、なばな、にんじん、コーン、ごぼう、ねぎ、えのきたけ、かんぴょう(乾)、干しいたけ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、本みりん、めんつゆ、食塩	エネルギー	413	kcal
						たんぱく質	16.8	g
						脂質	9.7	g
						カルシウム	76	mg
04 ～ 火 ～	ごはん 豆腐の中華煮 ベイクドじゃが芋 キャベツのみそ汁	米、じゃがいも、油、片栗粉、ごま油、砂糖	木綿豆腐、豚肉、白みそ	キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、きぬさや、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、鶏ガラだしの素、パセリ粉	エネルギー	374	kcal
						たんぱく質	11.3	g
						脂質	8.4	g
						カルシウム	68	mg
05 ～ 水 ～	二色丼 ひじきとキャベツのサラダ かぶのみそ汁 チーズ	米、和風ドレッシング、砂糖、油	鶏ひき肉、チーズ、卵、白みそ、ハム、油揚げ	キャベツ、かぶ、コーン、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	エネルギー	430	kcal
						たんぱく質	18.6	g
						脂質	13.6	g
						カルシウム	123	mg
06 ～ 木 ～	かき揚げうどん ブロッコリーのごま酢和え バナナ 牛乳	ゆでうどん、小麦粉、油、ごま	牛乳、ちくわ	バナナ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、甘酢、しょうゆ、めんつゆ、食塩	エネルギー	378	kcal
						たんぱく質	11.5	g
						脂質	10.7	g
						カルシウム	174	mg
07 ～ 金 ～	ごはん 鶏の塩からあげ キャベツとオクラの和え物 切干大根のみそ汁	米、片栗粉、油	鶏もも肉、白みそ、油揚げ	オクラ、キャベツ、にんじん、切り干しだいごん、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、本みりん、食塩	エネルギー	392	kcal
						たんぱく質	17.6	g
						脂質	7.7	g
						カルシウム	63	mg
10 ～ 月 ～	ごはん ピーマンの細切り炒め 里芋のごまよごし 大根のみそ汁	米、さといも、油、砂糖、はるさめ、すりごま、片栗粉	豚肉、白みそ	ピーマン、たまねぎ、だいごん、赤ピーマン、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鶏ガラだしの素	エネルギー	394	kcal
						たんぱく質	12.8	g
						脂質	8.0	g
						カルシウム	54	mg
11 ～ 火 ～	しょうゆラーメン 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	豚肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、いわし、なるど	ブロッコリー、黄ピーマン、ねぎ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、にら、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、鶏ガラだしの素、オイスターソース、食塩	エネルギー	372	kcal
						たんぱく質	19.5	g
						脂質	13.9	g
						カルシウム	181	mg
12 ～ 水 ～	ごはん さけの梅マヨ焼き 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のみそ汁	米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油	さけ、生揚げ、豚ひき肉、白みそ	たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、いんげん、うめ干し	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー	400	kcal
						たんぱく質	18.6	g
						脂質	9.7	g
						カルシウム	93	mg
13 ～ 木 ～	ごはん 豚肉の源たれ炒め ほうれん草のなめ茸和え 白菜のみそ汁	米、油	豚肉、白みそ、油揚げ	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、はくさい、なめたけ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、焼き肉のたれ、めんつゆ	エネルギー	397	kcal
						たんぱく質	14.5	g
						脂質	11.5	g
						カルシウム	53	mg

ひなまつり
お誕生日会

陽ざしが暖かく感じられる季節になりました。早いもので今年度も最後の月です。子どもたちは1年間様々な行事や活動を通して、心も身体も大きくなり、たくさんの思い出もつくったことと思います。年長さんにとっては幼稚園で食べる給食も残りわずかですが、お友達や先生と楽しい給食の時間を過ごしてほしいと思います。

3月3日はひなまつりです。ひなまつりは女の子の成長を願う行事で、桃の花が咲く頃に行われるため「桃の節句」とも呼ばれています。ちらしずしやはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあり、平安時代から続く行事です。給食ではちらしずしと、この時期に旬を迎える菜の花を使ったおかか和え、桃の花の形をした三色のゼリーを出します。

※3月のお誕生日会には桃の花三色ゼリーが付きます。
※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。

