



# 4月の献立表

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			
10 ～ 木 ～	コッペパン 牛乳 ポークチャップ フレンチサラダ ポテトスープ	コッペパン、じゃが芋、フレンチドレッシング、砂糖、油	牛乳、豚肉、調製豆乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、コーン、きぬさや	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	388 18.3 14.4 160	kcal g g mg
11 ～ 金 ～	ごはん グレープフルーツ 鶏肉の照り焼き 小魚 キャベツのおかか和え もやしのみそ汁	米、砂糖、片栗粉、油、ごま	鶏もも肉、油揚げ、白みそ、いわし、かつお節	キャベツ、グレープフルーツ、もやし、きゅうり、にんじん、カットわかめ	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	403 22.5 7.3 173	kcal g g mg
14 ～ 月 ～	カレーライス 牛乳 海藻サラダ スナッペンとう いちご	米、じゃが芋、和風ドレッシング、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉	いちご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、スナッペンとう、黄ピーマン、海藻ミックス	カレールウ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	440 13.0 13.2 159	kcal g g mg
15 ～ 火 ～	ごはん チーズ さばの香味焼き 白菜の磯和え かぶのみそ汁	米、片栗粉、ごま油、砂糖	さば、チーズ、油揚げ、白みそ	はくさい、かぶ、きゅうり、にんじん、カットわかめ、焼きのり、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 たんぱく質 脂質 カルシウム	406 16.9 12.5 112	kcal g g mg
16 ～ 水 ～	しょうゆラーメン のり塩ポテトコロッケ ブロッコリーのごま酢和え 牛乳	ゆで中華めん、じゃがいも、油、パン粉、小麦粉、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、ちくわ、なるど	ブロッコリー、にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおさ	甘酢、しょうゆ、本みりん、鶏ガラだしの素	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	404 15.9 13.6 178	kcal g g mg
17 ～ 木 ～	ごはん オレンジ 豚肉の甘辛炒め 牛乳 小松菜のしらす和え 大根のみそ汁	米、砂糖、油	牛乳、豚肉、白みそ、しらす干し	こまつな、オレンジ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、カットわかめ	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	450 19.0 11.9 224	kcal g g mg
18 ～ 金 ～	創立記念日 							

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			
21 ～ 月 ～	ごはん 牛乳 あじの青のり焼き ほうれん草のごま和え 五目みそ汁	米、さつまいも、すりごま、砂糖、油、片栗粉	牛乳、あじ、白みそ	ほうれん草、にんじん、だいこん、ごぼう、万能ねぎ、あおさ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	416 18.0 8.7 221	kcal g g mg
22 ～ 火 ～	マーボーメン 小魚 厚焼き卵 白菜の甘酢和え キウイフルーツ	ゆで中華めん、砂糖、ごま油、油、ごま、片栗粉	卵、木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉、ちくわ、いわし、白みそ	はくさい、キウイフルーツ、にんじん、ねぎ、しめじ、しょうが、にんにく	甘酢、デンメシジャン、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、鶏ガラだしの素	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	425 22.5 13.3 229	kcal g g mg
23 ～ 水 ～	ごはん チーズ 鶏のからあげ キャベツとオクラの和え物 小松菜のみそ汁	米、片栗粉、油	鶏もも肉、チーズ、白みそ	オクラ、キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、しょうが	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	422 19.3 10.4 124	kcal g g mg
24 ～ 木 ～	ごはん 牛乳 厚揚げのみそ炒め かぼちゃの甘煮 ほうれん草のすまし汁	米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉、かまぼこ、白みそ	かぼちゃ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、チンゲン菜、干しいたけ、にんにく、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 たんぱく質 脂質 カルシウム	451 15.9 10.9 204	kcal g g mg
25 ～ 金 ～	コッペパン バナナ ウインナーのケチャップ炒め 牛乳 花野菜サラダ マカロニスープ	コッペパン、マカロニ、和風ドレッシング、油	牛乳、ウインナーソーセージ	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、キャベツ、黄ピーマン、コーン、きぬさや、ピーマン	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	407 14.7 13.6 170	kcal g g mg
28 ～ 月 ～	ごはん いちごロールケーキ 豚肉のすき焼き風煮物 牛乳 ブロッコリーとちくわのサラダ ごぼうのみそ汁	米、和風ドレッシング、砂糖、油、いちごロールケーキ	牛乳、豚肉(肩)、焼き豆腐、ちくわ、白みそ	ブロッコリー、はくさい、ごぼう、ねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、赤ピーマン	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	483 19.3 13.9 194	kcal g g mg
29 ～ 火 ～	昭和の日 							
30 ～ 水 ～	ごはん いちご 鶏肉のカレー粉焼き 牛乳 小松菜とさつま揚げの煮浸し かぼちゃのみそ汁	米、油	牛乳、鶏もも肉、さつま揚げ、油揚げ、白みそ	いちご、こまつな、かぼちゃ、にんじん、きぬさや、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、カレー粉、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	455 23.3 10.6 222	kcal g g mg

ご入園・ご進級おめでとうございます。  
 新年度が始まり、子どもたちも新しい生活に胸をときめかせていることでしょう。  
 今年度も安心・安全な給食を提供し、子どもたちの成長を支えられるよう努めてまいります。  
 給食室一同、よろしくお願ひいたします。



新しい生活が始まるこの時季は、緊張や不安から体調を崩しがちになります。  
 健康な体作りには「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを整えて、毎日元気に過ごしましょう。  
 特に朝ごはんは1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源。朝ごはんを食べることで体温が上がり、体にスイッチが入ります。また胃や腸が活発になり、便秘解消にもつながります。  
 朝ごはんを食べて元気に1日を過ごしましょう。



※4月のお誕生日会にはいちごロールケーキが付きます。  
 ※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。

