




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 388 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 14.4 g カルシウム 160 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 403 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 7.3 g カルシウム 173 mg		
14 ～ 月 ～	カレーライス 牛乳 海藻サラダ スナップえんどう 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、スナップえんどう、黄ピーマン、海藻ミックス	カレールウ	エネルギー 440 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 13.2 g カルシウム 159 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 406 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 12.5 g カルシウム 112 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 404 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 13.6 g カルシウム 178 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 450 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 11.9 g カルシウム 224 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 416 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 8.7 g カルシウム 221 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 425 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 13.3 g カルシウム 229 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 422 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 10.4 g カルシウム 124 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 451 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 10.9 g カルシウム 204 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 407 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 13.6 g カルシウム 170 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 483 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 13.9 g カルシウム 194 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 455 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 10.6 g カルシウム 222 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、よろしくお願いいたします。



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。

