



の献立表

八戸学院聖アンナ幼稚園

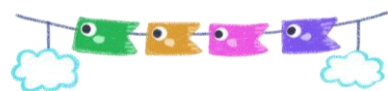
日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食)				栄養価		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01 (木)	ごはん 小魚 ホイコーロー ゆかり粉吹き芋 豆腐の中華スープ	米、じゃが芋、ごま油、ごま	豚肉、木綿豆腐、いわし(煮干し)、白みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、チンゲン菜、ピーマン、にんにく	テンメンジャン、しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	451 15.5 15.1 166	kcal g g mg
02 (金)	ごはん 甘夏 さわらのごま焼き 牛乳 オクラとちくわののり和え 五目みそ汁	米、さつまいも、ごま、片栗粉	牛乳、さわら、ちくわ、白みそ	あまなつ、オクラ、にんじん、はくさい、だいこん、ほうれんそう、焼きのり	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、甘酢	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	446 19.0 10.1 206	kcal g g mg
5 (月)	こどもの日 							
6 (火)	振替休日 							
07 (水)	ちらしずし メロン エビフライ 牛乳 ほうれん草のお浸し 若竹汁	米、砂糖、パン粉、油、片栗粉、小麦粉	牛乳、えび、卵、油揚げ、かまぼこ	ほうれん草、メロン、にんじん、たけのこ、れんこん、きぬさや、焼きのり、かんぴょう(乾)、干しいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、酢、しょうゆ、本みりん、めんつゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	443 20.2 10.2 203	kcal g g mg
08 (木)	カレーうどん 牛乳 野菜卵焼き コロコロサラダ ぶどうゼリー	ゆでうどん、じゃが芋、マヨドレ、油	牛乳、卵、豚肉、油揚げ、豚ひき肉	にんじん、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、ねぎ、コーン、刻みこんぶ	かつお・昆布だし汁、カレールウ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	458 16.6 18.2 211	kcal g g mg
09 (金)	ごはん 小魚 メンチカツ 白菜の甘酢和え 高野豆腐のみそ汁	米、小麦粉、パン粉、油、ごま	豚ひき肉、牛ひき肉、白みそ、いわし(煮干し)、卵、凍り豆腐	はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、こまつな	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	429 17.3 11.9 173	kcal g g mg
12 (月)	ごはん 牛乳 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ほうれん草の白和え 大根のみそ汁	米、砂糖、すりごま	牛乳、牛肉、木綿豆腐、白みそ	ごぼう、ほうれんそう、にんじん、だいこん、えのきたけ、万能ねぎ、しょうが	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	432 16.3 10.6 209	kcal g g mg
13 (火)	食パン トマト いちごジャム 野菜スープ チキンフリッター 牛乳 アスパラサラダ	食パン、小麦粉、マヨドレ、フレンチドレッシング、油	牛乳、鶏もも肉、卵	グリーンアスパラ、トマト、キャベツ、いちごジャム、にんじん、たまねぎ、コーン、しめじ、にんにく、しょうが	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	429 21.2 14.2 152	kcal g g mg
14 (水)	親子丼 牛乳 キャベツの梅和え 青梗菜のみそ汁 グレープフルーツ	米、砂糖、油	牛乳、卵、鶏もも肉、白みそ、かつお節	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、チンゲン菜、にんじん、糸みつば、うめ干し	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	426 17.3 10.0 178	kcal g g mg
15 (木)	ごはん チーズ さけのパン粉焼き たけのこと根菜の煮物 もやしのみそ汁	米、マヨドレ、油、パン粉、砂糖	さけ、チーズ、白みそ	もやし、たけのこ、ごぼう、にんじん、こまつな、えのきたけ、きぬさや、干しいたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、パセリ粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	419 18.2 12.0 104	kcal g g mg
16 (金)	ちゃんぽんめん 小魚 れんこんの挟み揚げ きゅうりの酢の物 いちご	ゆで中華めん、油、パン粉、ごま油、ごま	牛乳、豚ひき肉、豚肉、かにかまぼこ、いわし(煮干し)、かまぼこ、卵	いちご、きゅうり、れんこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、カットわかめ	甘酢、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	381 20.2 12.7 212	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			
19 (月)	ごはん 牛乳 酢鶏 ひじきとブロッコリーのナムル 白菜の中華スープ	米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ハム	ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン、ピーマン、黄ピーマン、葉ねぎ、ひじき、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、鶏ガラだしの素、酢、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	417 16.2 10.0 158	kcal g g mg
20 (火)	ごはん チーズ あじのねぎみそ焼き 五目きんぴら 麩のすまし汁	米、砂糖、焼ふ、ごま、ごま油	あじ、牛肉、チーズ、白みそ	にんじん、ごぼう、れんこん、えのきたけ、いんげん、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	389 18.0 7.6 123	kcal g g mg
21 (水)	チキンカレーライス 牛乳 コーンサラダ トマト メロン	米、じゃが芋、フレンチドレッシング、油	牛乳、鶏もも肉	メロン、キャベツ、トマト、たまねぎ、コーン、にんじん、きゅうり	カレールウ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	421 13.0 10.1 142	kcal g g mg
22 (木)	たまごうどん ヨーグルト ミニハムカツ ほうれん草とツナの和え物 オレンジ	ゆでうどん、小麦粉、パン粉、油	ヨーグルト、豚肉、鶏もも肉、卵、ツナ油漬缶、かまぼこ	ほうれんそう、オレンジ、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、ねぎ、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、めんつゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	392 22.1 13.4 137	kcal g g mg
23 (金)	ごはん 牛乳 豚肉のねぎ塩焼き キャベツとしらすの甘酢和え 菜の花のみそ汁	米、油、砂糖	牛乳、豚肉、しらす干し、白みそ	キャベツ、ねぎ、にんじん、なばな、もやし、しいたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、甘酢、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	447 19.9 12.5 177	kcal g g mg
26 (月)	ごはん 牛乳 赤魚のしょうが焼き がんもの煮物 キャベツのみそ汁	米、砂糖、片栗粉	牛乳、あかうお、がんもどき、白みそ	キャベツ、にんじん、たけのこ、えのきたけ、葉ねぎ、きぬさや、しょうが	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	415 18.9 9.5 198	kcal g g mg
27 (火)	パンズパン グレープフルーツ クリスマスチキン 牛乳 枝豆入りポテトサラダ レタススープ	バーガーパン、じゃがいも、小麦粉、パン粉、マヨドレ、油	牛乳、鶏もも肉	グレープフルーツ、レタス、たまねぎ、えだまめ、コーン、にんじん、きゅうり	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	421 19.6 14.2 156	kcal g g mg
28 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉の塩麹焼き ほうれん草と切干の和え物 根菜のみそ汁	米、米こうじ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、白みそ、かまぼこ	ほうれんそう、だいこん、にんじん、ごぼう、れんこん、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	417 21.2 7.8 162	kcal g g mg
29 (木)	タンメン ヨーグルト ウインナーオムレツ 花野菜サラダ 甘夏	ゆで中華めん、和風ドレッシング、油	ヨーグルト、卵、豚肉、ウインナーソーセージ、牛乳	あまなつ、ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、赤ピーマン、スナップえんどう、グリーンピース	しょうゆ、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	387 19.2 12.8 161	kcal g g mg
30 (金)	ごはん バナナ 豆腐のケチャップ煮 小魚 白菜の中華和え メロン ロールケーキ ふのりのみそ汁	米、ごま、ごま油、片栗粉、油、砂糖、ロールケーキ	木綿豆腐、豚肉、油揚げ、白みそ、いわし(煮干し)	バナナ、はくさい、たまねぎ、チンゲン菜、きゅうり、ホールトマト缶詰、だいこん、エリンギ、ねぎ、ふのり、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、甘酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	445 17.2 12.0 228	kcal g g mg

入園・進級から1ヶ月が経とうとしています。新しい生活にも少しずつ慣れて給食の時間も楽しめるようになってきた頃かと思います。慣れてきたと同時に疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。食事の栄養バランスと規則正しい生活を心がけて、元気いっぱいにお過ごしください。



※5月のお誕生日会にはメロン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。



この時期は「えんどう豆」が旬を迎えます。さやが薄く中の豆が未熟な状態で収穫する「さやえんどう」、さやに厚みがあり、さやとたねを一緒に食べる「スナップえんどう」、えんどう豆の完熟前の柔らかい豆の「グリーンピース」など成長の段階で違った味わいが楽しめる野菜として知られています。ビタミンB1・B2やカリウム