



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			
02 （ 月 ）	ごはん 牛乳 さけのチーズ焼き キウイフルーツ 炒り豆腐 チンゲン菜のみそ汁	米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐、さけ、鶏ひき肉、とろけるチーズ、白みそ	たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、しめじ、きぬさや、ひじき、干しいたけ、キウイ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、バセリ粉	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	444 24.8 13.1 256	kcal g g mg
03 （ 火 ）	ごはん 牛乳 プルコギ風 れんこんサラダ 麴のみそ汁	米、はるさめ、砂糖、焼ふ、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、ちくわ	れんこん、もやし、にんじん、えのきたけ、いんげん、ほうれんそう、ねぎ、にんにく	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	452 19.0 11.8 157	kcal g g mg
04 （ 水 ）	ハヤシライス 牛乳 キャベツのサラダ スティックきゅうり グレープフルーツ	米、フレンチドレッシング、油	牛乳、牛肉、鶏ささ身	キャベツ、たまねぎ、グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、赤ピーマン、マッシュルーム	ハヤシルウ	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	429 14.7 14.8 142	kcal g g mg
05 （ 木 ）	ミートソーススパゲティ オムレツ さつま芋サラダ ヨーグルト	スパゲティ、さつまいも、砂糖、油	ヨーグルト、卵、豚ひき肉、牛乳	ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、しめじ	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	453 20.6 16.1 146	kcal g g mg
06 （ 金 ）	ごはん 牛乳 かれいのからあげ 小松菜のごま和え 大根のみそ汁	米、小麦粉、油、すりごま、砂糖	牛乳、かれい、白みそ、卵、脱脂粉乳	こまつな、だいこん、にんじん、たまねぎ、カットわかめ	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	400 20.5 9.7 240	kcal g g mg
09 （ 月 ）	ごはん チーズ 鶏肉ののり焼き アスパラとキャベツのゆかり和え じゃが芋のみそ汁	米、じゃが芋、片栗粉、油、砂糖	鶏もも肉、チーズ、白みそ	キャベツ、グリーンアスパラ、さやえんどう、にんじん、焼きのり、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	381 19.6 8.5 93	kcal g g mg
10 （ 火 ）	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 春雨サラダ わかめスープ	米、はるさめ、ごま油、片栗粉、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉、ちくわ	にんじん、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、たけのこ、しめじ、きゅうり、コーン、カットわかめ	しょうゆ、甘酢、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	413 14.0 11.3 174	kcal g g mg
11 （ 水 ）	五目うどん 牛乳 餃子ロール ほうれん草と卵のサラダ オレンジ	ゆでうどん、小麦粉、油、パン粉、砂糖	牛乳、豚肉、鶏もも肉、生揚げ、卵	ほうれんそう、オレンジ、キャベツ、にんじん、だいこん、にら、たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが	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	380 21.7 17.9 195	kcal g g mg
12 （ 木 ）	ごはん 牛乳 あじのかば焼き風 白菜とハムのごま酢和え ごぼうのみそ汁	米、油、片栗粉、すりごま、砂糖	牛乳、あじ、白みそ、ハム、油揚げ	はくさい、にんじん、ごぼう、こまつな、万能ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、甘酢、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	419 18.4 11.9 209	kcal g g mg
13 （ 金 ）	コッペパン メロン ウインナー ヨーグルト スパゲティサラダ 具沢山スープ	コッペパン、スパゲティ	ヨーグルト(加糖)、ウインナーソーセージ、鶏もも肉	メロン、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり	ケチャップ、食塩、コンソメ	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	479 19.4 17.4 136	kcal g g mg

雨の多い季節になってきました。気温や湿度が高くなってくるこの時季は食中毒が起こりやすいシーズンでもあります。予防のためにも「つけない・増やさない・やっつける、」を心がけていきましょう。



6月1日は「牛乳の日」、そして6月は「牛乳月間」です。牛乳に対する関心を高めると同時に、酪農・乳業の仕事を多くの方に知ってもらうこと目的として定められました。
牛乳はコップ1杯（約200ml）で1日に必要なカルシウム量の約1/3が摂れるばかりではなく、たんぱく質やビタミン類などたくさんの栄養素がバランスよく含まれています。そのまま飲んだり、紅茶やコーヒーなど他の飲み物や料理に混ぜたり、好きな方法で気軽に取り入れてみてください。

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				
16 （ 月 ）	振替休日									
17 （ 火 ）	ごはん	グレープフルーツ	米、かやきせんべい、砂糖	牛乳、さわら、卵、油揚げ、凍り豆腐、白みそ	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、みつば、ごぼう、うめ干し、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、めんつゆ、食塩	エネルギー	462	kcal	
	さわらの梅みそ焼き	牛乳					たんぱく質	22.2	g	
	高野豆腐のふわふわ煮						脂質	12.9	g	
	せんべい汁						カルシウム	182	mg	
18 （ 水 ）	ごはん	小魚	米、油、砂糖、ごま油、ごま	豚肉、白みそ、いわし(煮干し)、油揚げ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、塩こんぶ、ふのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ	エネルギー	406	kcal	
	豚肉のしょうが焼き						たんぱく質	17.5	g	
	キャベツの塩昆布和え						脂質	12.9	g	
	ふのりのみそ汁						カルシウム	165	mg	
19 （ 木 ）	カレーライス	飲むヨーグルト	米、じゃが芋、和風ドレッシング、油	ヨーグルト、豚肉、鶏ささみ	すいか、ブロッコリー、スナッペンどう、たまねぎ、にんじん、黄ピーマン	カレールウ	エネルギー	444	kcal	
	ブロッコリーサラダ						たんぱく質	15.2	g	
	スナッペンどう						脂質	10.9	g	
	すいか						カルシウム	148	mg	
20 （ 金 ）	塩ラーメン	小魚	ゆで中華めん、りんごゼリー、じゃがいも、油、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、ごま、和風ドレッシング	豚肉、ハム、いわし(煮干し)、卵	ほうれんそう、にんじん、もやし、キャベツ、たまねぎ、コーン、しいたけ、きゅうり、ひじき	しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー	406	kcal	
	ハムサラダフライ						たんぱく質	15.8	g	
	ひじきとほうれん草のサラダ						脂質	14.4	g	
	りんごゼリー						カルシウム	179	mg	
23 （ 月 ）	ごはん	牛乳	米、さつまいも、砂糖	牛乳、鶏もも肉、白みそ、しらす干し、油揚げ	チンゲン菜、にんじん、だいこん、いんげん、にんにく	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩、バセリ粉	エネルギー	419	kcal	
	鶏肉のマヨネーズ焼き						たんぱく質	21.8	g	
	チンゲン菜のしらす和え						脂質	11.8	g	
	五目みそ汁						カルシウム	196	mg	
24 （ 火 ）	わかめうどん	牛乳	ゆでうどん、さつまいも、パン粉、油、砂糖、すりごま	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、ちくわ、かまぼこ	バナナ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ごぼう、きぬさや、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、酢、食塩	エネルギー	421	kcal	
	肉団子(甘酢あん)						たんぱく質	19.5	g	
	さつま芋のごま和え						脂質	16.6	g	
	バナナ						カルシウム	169	mg	
25 （ 水 ）	ごはん	小魚	米、砂糖、ごま油、ごま	豚肉、木綿豆腐、白みそ、いわし(煮干し)	ほうれんそう、だいこん、なめこ、えのきたけ、にんじん、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	エネルギー	401	kcal	
	豚バラ大根						たんぱく質	15.6	g	
	ほうれん草とえのきのお浸し						脂質	14.5	g	
	豆腐となめこのみそ汁						カルシウム	174	mg	
26 （ 木 ）	食パン	ミネストローネ	食パン、じゃが芋、小麦粉、砂糖	さば、チーズ、ベーコン、鶏ささみ、バター	キャベツ、キウイフルーツ、ホールトマト缶詰、りんごジャム、たまねぎ、にんじん、きゅうり、セロリ	ケチャップ、コンソメ、食塩	エネルギー	404	kcal	
	りんごジャム	キウイフルーツ					たんぱく質	19.6	g	
	さばのムニエル	チーズ					脂質	17.1	g	
	コールスローサラダ						カルシウム	112	mg	
27 （ 金 ）	ごはん	牛乳	米、パン粉、小麦粉、油	牛乳、まぐろ、白みそ、油揚げ	はくさい、なす、たまねぎ、にんじん、いんげん、万能ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、めんつゆ、しょうゆ、本みりん	エネルギー	433	kcal	
	まぐろカツ						たんぱく質	21.0	g	
	白菜の和風マヨサラダ						脂質	10.7	g	
	なすのみそ汁						カルシウム	164	mg	
30 （ 月 ）	ごはん	ごま塩	米、砂糖、油、ワッフル	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、かまぼこ、白みそ	こまつな、だいこん、たけのこ、にんじん、ごぼう、赤ピーマン、いんげん、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー	464	kcal	
	根菜と豚肉のみそ煮	牛乳					たんぱく質	17.6	g	
	小松菜とツナの和え物	ワッフル	お誕生日会				脂質	14.5	g	
	たけのこのすまし汁						カルシウム	214	mg	

※6月のお誕生日会にはワッフルが付きます。
※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。

