



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 （ 月 ）	振替休日									
02 （ 火 ）	パンズパン チキンフリッター コロコロサラダ レタススープ	牛乳	バーガーパン、じゃが芋、小麦粉、フレンチドレッシング、マヨドレ、油	牛乳、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、卵	レタス、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、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	399 21.0 15.7 148	kcal g g mg	
03 （ 水 ）	ごはん 豆腐の中華煮 里芋のごまよごし ワンドタンスープ	小魚	米、さといも、ワンドタンの皮、すりごま、砂糖、片栗粉、油、ごま油、ごま	木綿豆腐、豚肉、豚ひき肉、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、もやし、たけのこ(ゆで)、しめじ、キャベツ、万能ねぎ、しょうが	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	378 15.8 9.1 201	kcal g g mg	
04 （ 木 ）	ちゃんぽんめん れんこんのはさみ揚げ きゅうりの中華和え ヨーグルト		ゆで中華めん、油、パン粉、ごま油	ヨーグルト、牛乳、鶏ひき肉、豚肉、鶏ささみ、かまぼこ、卵	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	しょうゆ、甘酢、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	371 20.7 12.8 171	kcal g g mg	
05 （ 金 ）	親子丼 いんげんの梅マヨ和え 白菜のみそ汁 キウイフルーツ	牛乳	米、砂糖	牛乳、卵、鶏もも肉、白みそ	いんげん、たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、はくさい、きゅうり、まいたけ、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 たんぱく質 脂質 カルシウム	401 17.1 9.9 167	kcal g g mg	
08 （ 月 ）	豚汁うどん 餃子 ブロッコリーのごま酢和え グレープフルーツ	牛乳	ゆでうどん、ぎょうざの皮、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、ちくわ、白みそ	グレープフルーツ、ブロッコリー、にんじん、だいこん、たまねぎ、キャベツ、ごぼう、ねぎ、にら	かつお・昆布だし汁、甘酢、しょうゆ、オイスターソース、めんつゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	371 18.9 15.7 182	kcal g g mg	
09 （ 火 ）	ごはん 肉豆腐 ほうれん草のおかか和え 麩のみそ汁	小魚	米、砂糖、焼ふ、油、ごま	牛肉、焼き豆腐、かまぼこ、白みそ、いわし(煮干し)、かつお節	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ねぎ、きぬさや、えのきたけ、万能ねぎ	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	380 16.4 10.1 184	kcal g g mg	
10 （ 水 ）	ごはん マスの和風ムニエル 小松菜のお浸し 五目みそ汁	オレンジ 牛乳	米、さつまいも、小麦粉、チョコレートケーキ	牛乳、マス、生揚げ、白みそ、バター	こまつな、オレンジ、にんじん、もやし、だいこん、ねぎ	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	474 19.2 14.0 227	kcal g g mg	
11 （ 木 ）	ごはん さばの塩焼き おでん風煮物 なめこのみそ汁	ふりかけ みかん 牛乳	米、板こんにやく	牛乳、さば、さつま揚げ、ちくわ、白みそ	みかん、だいこん、なめこ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ	かつお・昆布だし汁、おかかふりかけ、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	419 19.2 12.2 158	kcal g g mg	
12 （ 金 ）	ごはん 豚肉のごま炒め きゅうりの酢の物 ごぼうのみそ汁	牛乳	米、ごま、油	牛乳、豚肉、白みそ、ちくわ	きゅうり、たまねぎ、ごぼう、赤ピーマン、えのきたけ、万能ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、甘酢	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	430 17.5 14.7 162	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			
15 （ 月 ）	ごはん 牛乳		米、砂糖、片栗粉	牛乳、さわら、鶏ひき肉、白みそ	かぼちゃ、れんこん、だいこん、にんじん、えだまめ、いんげん、ゆず果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	エ ネ ル ギ ー	422	kcal
	さわらのゆずみそ焼き						たん ぱ く 質	19.5	g
	かぼちゃのそぼろ煮						脂 質	10.0	g
	根菜のすまし汁		冬至メニュー				カ ル シ ウ ム	144	mg
16 （ 火 ）	塩ラーメン ヨーグルト		ゆで中華めん、油、小麦粉	ヨーグルト、ちくわ、豚肉、鶏ささみ	こまつな、グレープフルーツ、にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、なめたけ、コーン、しいたけ、あおのり	しょうゆ、鶏ガラだしの素、めんつゆ、食塩	エ ネ ル ギ ー	373	kcal
	ちくわの磯辺揚げ						たん ぱ く 質	19.0	g
	小松菜のなめ茸和え						脂 質	10.8	g
	グレープフルーツ						カ ル シ ウ ム	183	mg
17 （ 水 ）	鶏のからあげ キャベツののり和え チンゲン菜のみそ汁 チーズ		片栗粉、油	鶏もも肉、チーズ、白みそ	キャベツ、チンゲン菜、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、焼きのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん			
18 （ 木 ）	冬野菜カレーライス ひじきとキャベツのサラダ フルーツポンチ 牛乳		米、さといも、和風ドレッシング、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉	キャベツ、もも缶、みかん缶、パイン缶、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、れんこん、ひじき	カレールウ	エ ネ ル ギ ー	439	kcal
							たん ぱ く 質	12.2	g
							脂 質	12.2	g
							カ ル シ ウ ム	152	mg
19 （ 金 ）	ピラフ みかん まるごとグラタン 牛乳 ブロッコリーサラダ カレースープ		米、じゃが芋、小麦粉、和風ドレッシング、マカロニ	牛乳、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、とろけるチーズ	みかん、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、かぶ、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、オレンジピーマン、えだまめ、コーン	コンソメ、食塩、カレー粉	エ ネ ル ギ ー	433	kcal
							たん ぱ く 質	16.6	g
							脂 質	10.7	g
							カ ル シ ウ ム	196	mg
									

※12月のお誕生日会にはチョコレートケーキが付きます。
※仕入れの状況により献立は変更となる場合があります。ご了承ください。

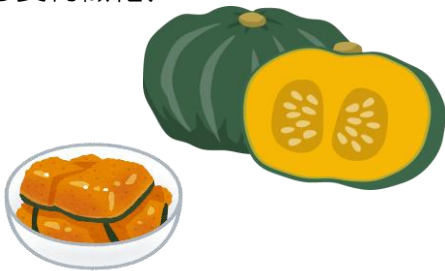


今年も残すところ1ヶ月となりました。
朝晩の冷え込みに加え、空気の乾燥により風邪やインフルエンザが流行しやすい季節です。
12月にはクリスマスや冬休み、年越しなどいろいろなイベントが続きます。
栄養・休養・運動で体の免疫力を高め、季節の行事を楽しみましょう。



今年の冬至は12月22日です。給食では12月15日を冬至メニューにしています。
冬至にはかぼちゃを食べる習慣があり、給食でもかぼちゃのそぼろ煮を出す予定です。

かぼちゃは夏が旬の野菜ではありますが、数カ月保存しておくとその間に水分が抜けて、栄養価も甘みも増えます。そのため秋から冬にかけておいしく食べることができます。
かぼちゃには免疫力を高めるビタミンCやカロテン、整腸作用がある食物繊維、摂りすぎた塩分を調節してくれるカリウムを含んでいます。



〈おいしいかぼちゃを見分けるポイント〉
●丸ごとの場合
ヘタがコルクのように枯れて乾いていてしっかりと重みがあり、皮にツヤがあるもの
●カットされている場合
種がしっかりと詰まっていて、果肉の色が鮮やかなもの