



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 － 水 －	牛丼 チーズ 小松菜とかにかまの和え物 豆腐のみそ汁 オレンジ	米、砂糖、油	牛肉、木綿豆腐、チーズ、白みそ、かにかまぼこ	こまつな、オレンジ、たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、切り干しだいこん、カットわかめ	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	408 16.5 12.4 179	kcal g g mg
02 － 木 －	ごはん キウイフルーツ 鶏肉のマヨカレー焼き 牛乳 野菜炒め 小松菜のみそ汁	米、油	牛乳、鶏もも肉、白みそ、ベーコン	キウイフルーツ、キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、ピーマン、えのきたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、食塩、カレー粉、鶏ガラだしの素	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	443 21.5 13.6 169	kcal g g mg
03 － 金 －	かき揚げうどん 牛乳 かぼちゃサラダ 茹でブロッコリー バナナ	ゆでうどん、小麦粉、油、フレンチドレッシング	牛乳、ハム	バナナ、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	378 11.3 13.2 156	kcal g g mg
06 － 月 －	ごはん 牛乳 あじのゆかり焼き ひじきの煮物 冬瓜のみそ汁	米、砂糖、油	牛乳、あじ、白みそ、さつま揚げ、油揚げ	とうがん、にんじん、ねぎ、いんげん、ひじき	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	376 17.8 8.9 198	kcal g g mg
07 － 火 －	もろこしごはん すいか 星型ハンバーグ チーズ そうめんサラダ 七夕汁	米、油、焼ふ、砂糖、干しそうめん	豚ひき肉、鶏ひき肉、チーズ、ハム	すいか、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、オクラ、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	382 16.6 13.7 85	kcal g g mg
08 － 水 －	しょうゆラーメン 牛乳 のり塩ポテトコロッケ ブロッコリーのごま酢和え オレンジ	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、なると	オレンジ、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	384 16.1 14.0 182	kcal g g mg
09 － 木 －	コッペパン 牛乳 肉団子のトマト煮 マカロニサラダ 卵スープ	コッペパン、マカロニ、油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、ハム	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、きゅうり、コーン、いんげん	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	462 22.2 17.9 242	kcal g g mg
10 － 金 －	ごはん 牛乳 牛肉のスタミナ炒め きゅうりの甘酢和え チンゲン菜のみそ汁	米、砂糖、ごま油	牛乳、牛肉、鶏ささみ、白みそ	きゅうり、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、だいこん、赤ピーマン、にら、ねぎ、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、甘酢、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	381 15.9 10.7 135	kcal g g mg

七夕メニュー



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			
13 － 月 －	ごはん グレープフルーツ 豚肉のごま炒め 牛乳 小松菜のなめ茸和え 大根のみそ汁	米、油、ごま	牛乳、豚肉、白みそ	こまつな、グレープフルーツ、たまねぎ、だいこん、赤ピーマン、にんじん、なめたけ、えのきたけ、万能ねぎ、にんにく、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	426 18.1 12.8 201	kcal g g mg
14 － 火 －	夏野菜カレーライス ピーチショートケーキ 海藻サラダ 茹でとうもろこし チーズ	米、和風ドレッシング、油、ショートケーキ	豚肉、チーズ	とうもろこし、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、なす、黄ピーマン、ズッキーニ、海藻ミックス	カレールー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	459 13.9 14.5 101	kcal g g mg
15 － 水 －	ごはん 牛乳 さわらの青のり焼き 豆腐チャンプルー もやしのみそ汁	米、油、片栗粉	牛乳、さわら、木綿豆腐、豚肉、白みそ、かつお節	もやし、たまねぎ、チンゲン菜、ピーマン、しめじ、にんじん、あおさ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、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	424 22.2 13.1 163	kcal g g mg
16 － 木 －	冷やし中華 チーズ 餃子 ピーチショートケーキ ほうれん草のナムル メロン	ゆで中華めん、ぎょうぎの皮、ごま油、砂糖、ごま、油、ショートケーキ	卵、ハム、豚ひき肉、鶏ひき肉、チーズ	メロン、ほうれん草、きゅうり、もやし、赤ピーマン、たまねぎ、キャベツ、にら	酢、しょうゆ、オイスターソース、中華だしの素、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	438 20.1 18.1 132	kcal g g mg
17 － 金 －	終園日							



だんだんと暑い日が増えていき、夏の訪れを感じるこの頃。この時期は体が疲れやすく食欲もなくなりがちです。バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、元気に夏を過ごしましょう。

きゅうりやなす、トマトやとうもろこしなどの夏野菜が旬を迎えます。旬の野菜は栄養価が高く、その季節に体が欲する栄養素が多く含まれています。ぜひご家庭でも取り入れてみてください。



レシピ紹介

ピピン丼

- | | | | | | |
|------|----------|------|----|--------|------|
| 具① | ・ごはん | 適量 | 具② | ・もやし | 200g |
| | ・ひき肉 | 200g | | ・ほうれん草 | 250g |
| | ・にんじん | 1/3本 | | ・塩 | 2.6g |
| | ・おろしにんにく | 1.3g | | ・ごま油 | 大さじ1 |
| | ・おろししょうが | 1.3g | | ・ごま | 大さじ1 |
| | ・しょうゆ | 大さじ1 | | | |
| | ・砂糖 | 大さじ1 | | | |
| ・ごま油 | 大さじ1 | | | | |

- ・にんじんはみじん切り、ほうれん草はざく切りにする
- ・【具①】フライパンにごま油、にんにく、しょうがを入れ、弱火～中火で熱する。ひき肉とにんじんを入れ、火が通ったらしょうゆ・砂糖で味付けする
- ・【具②】もやしとほうれん草は茹でて冷水で冷まし、水気をよく絞る。ごま油・塩・ごまを入れ和える
- ・器にご飯を盛り、【具①】【具②】を乗せる

※7月14日にはピーチショートケーキが付きます。※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。

