



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 鶏肉のみそバターソーテー ほうれん草のごま和え 里芋のみそ汁	米、さといも、すりごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、白みそ、無塩バター	ほうれんそう、キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン、たまねぎ、ピーマン、にんじん、いんげん	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	384 18.0 8.6 176	kcal g g mg
3 (火)	文化の日 							
04 (水)	豚汁うどん 牛乳 ハムサラダフライ キャベツとオクラの和え物 バナナ	ゆでうどん、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉、白みそ、ハム、卵	バナナ、オクラ、にんじん、だいこん、キャベツ、ごぼう、ねぎ、きゅうり	かつお・昆布だし汁、めんつゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	384 15.0 14.6 174	kcal g g mg
05 (木)	ごはん 牛乳 赤魚のしょうが焼き がんもの煮物 白菜のみそ汁	米、砂糖、片栗粉	牛乳、あかうお、がんもどき、白みそ	はくさい、にんじん、まいたけ、いんげん、干しいたけ、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	400 19.0 9.9 204	kcal g g mg
06 (金)	コッペパン チーズ 鶏肉のマヨネーズ焼き 白菜のフレンチサラダ コーンスープ	コッペパン、フレンチドレッシング	鶏もも肉、牛乳、チーズ、ハム	はくさい、コーン、赤ピーマン、たまねぎ、きゅうり、にんにく	食塩、バセリ粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	400 22.4 17.5 129	kcal g g mg
09 (月)	しょうゆラーメン 牛乳 餃子 キャベツの甘酢和え オレンジ	ゆで中華めん、ぎょうぎの皮、ごま油	牛乳、豚肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、ちくわ、なると	キャベツ、オレンジ、にんじん、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、にら、カットわかめ	甘酢、しょうゆ、本みりん、オイスターソース、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	374 17.9 14.4 171	kcal g g mg
10 (火)	ごはん 牛乳 豚肉のごま炒め 小松菜のお浸し 大根のみそ汁	米、油、ごま	牛乳、豚肉、白みそ	ごまつな、たまねぎ、だいこん、もやし、赤ピーマン、しめじ、にんじん、万能ねぎ、にんにく、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	409 17.9 12.7 198	kcal g g mg
11 (水)	ごはん 牛乳 さわらの梅みそ焼き 高野豆腐のふわふわ煮 五目汁	米、じゃが芋、砂糖	牛乳、さわら、卵、凍り豆腐、白みそ	にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、みつば、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、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	422 20.7 11.6 165	kcal g g mg
12 (木)	中華丼 小魚 大学芋 豆腐の中華スープ グレープフルーツ	米、さつまいも、油、砂糖、片栗粉、黒ごま、ごま	豚肉、木綿豆腐、いわし(煮干し)、かまぼこ	グレープフルーツ、はくさい、もやし、にんじん、チンゲン菜、ねぎ、えのきたけ、黒きくらげ、カットわかめ、にんにく、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	422 16.1 10.2 183	kcal g g mg
13 (金)	赤飯 ごま塩 エビカツ みかん れんこんとひじきのサラダ 牛乳 花麩のすまし汁	米、ごまドレッシング、パン粉、砂糖、油、小麦粉、焼ふ	牛乳、えび、いとよりだい(すり身)、あずき(ゆで)	みかん、キャベツ、れんこん、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、食塩、ごま塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	390 17.6 8.6 182	kcal g g mg

昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。この時期は気温の差が激しく体調を崩しがちになります。旬の食材を上手に取り入れながらバランスのとれた食事を心がけていきましょう。



11月8日は「いい歯の日」です。日本歯科医師会が制定した記念日で、歯の健康意識を高める日です。噛む力が弱くなると食べられるものが限られ、栄養のバランスが崩れたり、口の中の細菌が全身に悪影響を与えることもあったり、歯の健康は全身の健康と深く関わっています。ぜひこの機会を、歯の健康と向き合うきっかけにしてみてください。

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)	ごはん 牛乳 さばのムニエル ゆず香和え 小松菜のみそ汁	米、小麦粉	牛乳、さば、白みそ、バター	だいこん、キャベツ、ごまつな、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ゆず果汁	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	398 17.0 13.0 160	kcal g g mg
17 (火)	ごはん チーズ 豚肉となすのみそ炒め キャベツの磯和え チンゲン菜のすまし汁	米、砂糖、油、片栗粉	豚肉、チーズ、白みそ	キャベツ、なす、にんじん、チンゲン菜、ピーマン、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、焼きのり	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	375 16.1 10.5 106	kcal g g mg
18 (水)	ごはん 牛乳 豚肉の源たれ炒め ほうれん草のなめ茸和え かぼちゃのみそ汁	米、油	豚肉、白みそ	ほうれんそう、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なめたけ、まいたけ、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、焼き肉のたれ、めんつゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	384 14.1 11.2 41	kcal g g mg
19 (木)	マーボー丼 みかん 海藻ナムル 牛乳 蒸しさつま芋 洋梨とぶどうのケーキ ニラ玉スープ	米、さつまいも、ごま油、ごま、片栗粉、砂糖、ケーキ	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、白みそ	みかん、もやし、ねぎ、にんじん、きゅうり、しいたけ、にら、海藻ミックス、にんにく、しょうが	しょうゆ、デンメンジャン、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	499 17.4 15.9 215	kcal g g mg
20 (金)	野菜あんかけうどん 牛乳 カレーコロッケ ブロッコリーのごま酢和え バナナ	ゆでうどん、じゃが芋、小麦粉、パン粉、油、片栗粉、ごま	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、ちくわ、かまぼこ	バナナ、ブロッコリー、にんじん、はくさい、チンゲン菜、たまねぎ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、甘酢、しょうゆ、本みりん、ケチャップ、ウスターソース、食塩、カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	377 15.9 12.5 180	kcal g g mg
23 (月)	勤労感謝の日 							
24 (火)	ごはん 牛乳 鮭のねぎみそ焼き 大根と厚揚げのそぼろ煮 きのこ汁	米、砂糖、片栗粉	牛乳、さけ、生揚げ、豚ひき肉、白みそ	だいこん、たまねぎ、にんじん、なめこ、しいたけ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、いんげん、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	396 20.6 9.1 166	kcal g g mg
25 (水)	チキンカレーライス きゅうりの梅和え りんご ヨーグルト	米、じゃが芋、油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、鶏ささみ、かつお節	きゅうり、りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、うめ干し	カレールウ、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	380 13.6 7.2 115	kcal g g mg
26 (木)	ごはん キウイフルーツ 豆腐の中華煮 牛乳 さつま芋の甘煮 ごぼうのみそ汁	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉、白みそ	キウイフルーツ、たまねぎ、チンゲンサイ、ごぼう、にんじん、たけのこ(ゆで)、しめじ、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、鶏ガラだしの素	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	404 14.3 9.4 192	kcal g g mg
27 (金)	給食なし日 							
30 (月)	振替休日 							

※11月のお誕生日会には洋梨とぶどうのケーキが付きます。※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。

