



の献立表

令和2年9月30日発行 八戸学院幼稚園

	月	火	水	木	金	土	
日付	10月			1	2	3	
献立	<p>《給食室より》 夏の厳しい暑さも和らぎ、日に日に過ごしやすくなって きました。季節の変わり目は、体調を崩しやすいので生活 リズムを整えて、体調管理に気をつけましょう。 今月は運動会があります。お子さんの 成長を感じる日になるでしょう。 体調に気をつけながら、楽しい 運動会になるといいですね。</p> 			秋野菜カレー(玄米) ブロッコリーサラダ 福神漬け ベビーパン 牛乳	黒糖パン ウインナー野菜ソテー たまごマカロニサラダ オニオンスープ 牛乳	土曜預かり 唐揚げ丼(玄米) おくらとモロヘイヤ のお浸し みそ汁 (ふのり・麩)	
熱量	390kcal	10月のお誕生会には、チョコチュロス			447kcal	430kcal	399kcal
蛋白質	12.6g~19.5g	がつかます。また、天候等により献立			15.3g	16.0g	18.8g
脂質	8.7g~12.9g	が変更になる場合があります。			9.6g	18.4g	8.6g
食塩	1.2g	※給食での目標量です。			0.6g	1.6g	1.3g
日付	5	6	7	8	9	10	
献立	煮干ラーメン ぎょうざ キャベツの ツナマヨ和え バナナ	玄米ごはん 味付けのり 筑前煮 野菜のお浸し みそ汁(わかめ・ねぎ)	玄米ごはん 豚肉の源たれ炒め かにかまの酢の物 みそ汁(なめこ・豆腐)	運動会リハーサル お弁当日	月見うどん 鶏肉の治部煮 野菜の塩昆布和え ベビーチーズ		
熱量	393kcal	395kcal	395kcal	391kcal	414kcal		
蛋白質	11.2g	14.7g	17.4g	18.7g	19.3g		
脂質	11.0g	7.7g	8.9g	7.1g	15.0g		
食塩	0.8g	0.9g	1.2g	1.5g	1.4g		
日付	12	13	14	15	16	17	
献立	1号給食なし 食パン いちごジャム デミグラスハンバーグ スパゲッティサラダ コーンシチュー	麻婆丼(玄米) ハンサンスー 野菜の中華スープ 牛乳	ためきうどん 肉団子の中華炒め もやしナムル	玄米ごはん ごま塩 肉じゃが 大根の甘酢漬け みそ汁 (小松菜・もやし)	玄米ごはん 豚肉の生姜焼き 海藻サラダ すまし汁 (はんぺん・小ねぎ)	土曜預かり ピザトースト オムレツ いんげんのごま和え エビ団子スープ	
熱量	393kcal	463kcal	393kcal	395kcal	397kcal	393kcal	
蛋白質	15.5g	16.3g	12.5g	13.7g	17.0g	20.2g	
脂質	12.3g	12.0g	8.8g	8.6g	8.6g	16.9g	
食塩	1.2g	1.3g	1.4g	0.9g	1.3g	1.6g	
日付	19	20	21	22	23	24	
献立	食育の日メニュー 大根菜ごはん(玄米) 鶏肉のねぎみそ焼き モロヘイヤのお浸し みそ汁 (豆腐・わかめ)	玄米ごはん 豚すき煮 白菜のおかか和え みそ汁 (えのき・キャベツ)	中華丼(玄米) ハンパンジーサラダ ベビーチーズ わかめスープ	玄米ごはん 牛肉のスタミナ炒め 厚焼き玉子 みそ汁 (白菜・油揚げ)	体験学習(年中・長) 園外保育(年少)	土曜預かり チキンカレー(玄米) かにかまサラダ グレープゼリー	
熱量	400kcal	394kcal	420kcal	396kcal	453kcal	399kcal	
蛋白質	19.7g	19.3g	19.1g	18.5g	12.9g	14.5g	
脂質	10.7g	8.9g	12.4g	10.6g	12.6g	8.3g	
食塩	1.1g	0.8g	1.2g	1.3g	1.8g	0.9g	
日付	26	27	28	29	30	31	
献立	肉みそうどん 白身魚フライ もやしの中華和え フルーツヨーグルト	ハロウィンメニュー チキンライス(玄米) ハロウィンハンバーグ かぼちゃサラダ ジュリアンスープ 牛乳	玄米ごはん 鶏肉の甘辛炒め おくらのお浸し みそ汁 (ふのり・豆腐)	炊き込みごはん(玄米) さんまの塩焼き 野菜のなめ苺和え みそ汁 (わかめ・卵)	お誕生会 玄米ごはん 焼肉 キャベツのごま和え みそ汁 (高野・なめこ) チョコチュロス	土曜預かり 天丼(玄米) グレープフルーツ すまし汁 (しめじ・小ねぎ)	
熱量	444kcal	446kcal	397kcal	390kcal	437kcal	408kcal	
蛋白質	20.8g	15.6g	15.9g	15.7g	18.5g	13.2g	
脂質	13.0g	12.4g	9.1g	10.9g	11.4g	9.7g	
食塩	1.3g	1.4g	1.1g	1.2g	1.0g	0.8g	

10月の献立表

令和2年9月30日(水)発行 八戸学院幼稚園

厳しかった夏の日差しも秋風と共に和らげられました。これから「秋」本番が始まります。スポーツの秋・食欲の秋・読書の秋など様々な秋を満喫しましょう。

幼稚園での目標量 (おやつを含む)

熱量 466Kcal
たんぱく質 18.7g
脂質 13.0g
食塩 1.5g

※まだ食べられる量が少なく目標量に達していない日があります。少しずつ食べられる量を増やして目標量に近づけていきたいと思います。

	1(木)	2(金)	3(土)
			土曜預かり
午前おやつ	カルシウムせんべい	白い風船	カルシウムウエハース
昼食	ごはん 鶏肉の南蛮漬け 小松菜のしらす和え 豆腐のみそ汁	ジャムサンド タンドリーチキン コロコロサラダ ポトフ	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツのおかか和え じゃがいものみそ汁
午後おやつ	ホットケーキ	ピラフ	野菜ジュース ビスコ
熱量	449Kcal	433Kcal	449Kcal
たんぱく質	16.0g	18.0g	15.3g
脂質	15.1g	11.9g	12.3g
食塩	1.3g	1.7g	1.4g

	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
						土曜預かり
午前おやつ	ハッピーターン	ビスコ	豆せんべい	カルシウムせんべい	白い風船	カルシウムウエハース
昼食	きのおろし そうめん かぼちゃのそぼろ煮 キャベツの塩昆布和え	ごはん サンマの塩焼き いんげんのごま和え 豚汁	ドライカレー ほうれん草のハムマヨ和え ブロッコリースープ キウイ	わかめごはん ミートボール きゅうりとささみのサラダ レタスのかき玉汁	ちゃんぽん ラーメン 高野豆腐の煮物 梨	ごはん 野菜炒め かぶの甘酢漬け ほうれん草のみそ汁
午後おやつ	レタス チャーハン	ピザトースト	じゃがいものチーズ焼き	ビスコ	みそ焼き おにぎり	野菜ジュース ハッピーターン
熱量	405Kcal	423Kcal	410Kcal	423Kcal	409Kcal	440Kcal
たんぱく質	14.5g	16.1g	13.2g	15.6g	19.9g	15.5g
脂質	9.4g	15.6g	13.3g	15.3g	10.3g	11.9g
食塩	1.6g	1.3g	1.3g	1.6g	1.5g	1.3g

	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
	1号振替休日					土曜預かり
午前おやつ	ハッピーターン	ビスコ	豆せんべい	カルシウムせんべい	白い風船	カルシウムウエハース
昼食	ロールパン さわらのムニエル ブロッコリーと豆腐のサラダ コーンスープ	ねばねば丼 鮭の塩焼き かぶのみそ汁 バナナ	あんかけうどん メンチカツ 大根サラダ もも缶	ごはん カレーの煮付け ほうれん草の白和え キャベツのみそ汁	ごはん 鶏肉のから揚げ ひじき煮 根菜のみそ汁	ごはん 煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ
午後おやつ	しそ雑炊	ジャムサンド	鮭おにぎり	サーター アンダギー	フレンチトースト	野菜ジュース 白い風船
熱量	423Kcal	428Kcal	425Kcal	428Kcal	420Kcal	475Kcal
たんぱく質	19.1g	20.0g	15.0g	16.9g	17.1g	14.4g
脂質	14.9g	10.7g	11.1g	11.9g	13.9g	12.5g
食塩	1.6g	1.3g	1.5g	1.3g	1.6g	1.4g

* 午前おやつには、牛乳が付きまます。昼食・午後おやつには、麦茶が付きまます。
* 都合により、献立を変更させていただく場合もございますのでご了承ください。