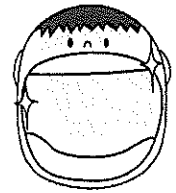




の献立表

令和2年10月29日発行 八戸学院幼稚園

	月	火	水	木	金	土
日付	2	3	4	5	6	7
献立	ロールパン メンチカツ マカロニサラダ 野菜スープ 牛乳	 文化の日	親子丼(玄米) キャベツの梅肉和え みそ汁 (油揚げ・豆腐)	玄米ごはん 豚肉の甘辛炒め アスパラの ツナマヨサラダ みそ汁(麩・わかめ)	あんかけラーメン れんこんサラダ さつま芋のレモン煮	ポパイカレー(玄米) ころころサラダ バナナ
熱量	457kcal		395kcal	390kcal	395kcal	395kcal
蛋白質	18.1g		16.6g	16.0g	9.6g	13.2g
脂質	18.5g		7.5g	10.5g	10.4g	7.6g
食塩	1.2g		1.2g	0.9g	0.7g	0.7g
日付	9	10	11	12	13	14
献立	玄米ごはん ごま塩 豚肉の生姜焼き 白菜の昆布和え みそ汁(豆腐・なめこ)	玄米ごはん 鶏じゃが 大根の甘酢漬け みそ汁 (えのき・油揚げ)	七五三メニュー ちらしずし(玄米) 鶏の唐揚げ ほうれん草しらす和え すまし汁 (はんぺん・三つ葉)	ハヤシライス(玄米) コールスローサラダ 福神漬け 牛乳	焼きうどん 豆腐ナゲット キャベツのごま和え ベビーチーズ	三色丼(玄米) 野菜のお浸し 豚汁
熱量	392kcal	393kcal	417kcal	451kcal	395kcal	397kcal
蛋白質	17.7g	15.3g	20.6g	20.6g	16.1g	18.4g
脂質	11.2g	9.8g	8.6g	8.6g	15.6g	9.1g
食塩	1.3g	1.4g	1.4g	1.6g	1.1g	0.7g
日付	16	17	18	19	20	21
献立	食パン はちみつ ウインナーソテー スパゲティサラダ シチュー	みそラーメン いか団子の中華炒め りんごヨーグルト	ゆかりごはん(玄米) ます塩焼き ほうれん草の白和え みそ汁(大根・人参)	玄米ごはん 味付けのり 筑前煮 白菜のお浸し みそ汁(なめこ・麩)	食育の日メニュー 玄米ごはん 野菜ふりかけ 肉豆腐 小松菜の納豆和え みそ汁(ふのり・ねぎ)	スタミナ丼(玄米) 春雨サラダ みそ汁 (白菜・油揚げ)
熱量	396kcal	394kcal	390kcal	393kcal	396kcal	395kcal
蛋白質	14.8g	21.4g	16.9g	16.3g	20.5g	11.2g
脂質	14.0g	9.0g	10.6g	6.9g	9.4g	11.1g
食塩	1.6g	1.0g	1.3g	1.0g	1.4g	0.9g
日付	23	24	25	26	27	28
献立	 勤労感謝の日	高菜チャーハン(玄米) 春巻き 中華春雨サラダ わかめスープ	カレーうどん 野菜炒め いんげんのごま和え りんご	郷土料理⑥沖縄 玄米ごはん ふりかけ 豆腐ハンバーグ ~きのこソースがけ~ にんじんシリシリ イナムドッチ	玄米ごはん 豚肉と春雨の炒め物 ひじきサラダ みそ汁 (高野豆腐・ねぎ)	和風スパゲティ ウインナーオムレツ レタスサラダ りんごジュース
熱量		392kcal	394kcal	398kcal	398kcal	395kcal
蛋白質		12.8g	10.4g	16.9g	14.0g	13.8g
脂質		7.3g	19.3g	9.2g	6.5g	12.9g
食塩		1.3g	1.4g	1.0g	1.3g	1.5g
日付	30	11月のお誕生会には、 たい焼き(クリーム) がつかます。また、天候等により献立が変更になる場合があります。右記は、給食での目標量になります。				390kcal
献立	麦ごはん さばの味噌煮 おくらのおかか和え けんちん汁	<p><給食室より> 朝晩の冷え込みがだんだんと厳しくなりました。寒暖の差がある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。</p> <p> かむことのお話 </p> <p>11月8日は『いい歯の日』です。食事をするうえで歯はとても大切です。日本歯科医師会では”80歳になっても20本、自分の歯を持ちましょう”という『8020運動』をすすめています。</p> <p>いつまでも、自分の歯でおいしく食事ができるように、定期的な検診や毎日の口腔ケアをしっかりと行いましょう。</p>				12.6g~19.5g 8.7g~12.9g 1.2g
熱量	391kcal					
蛋白質	17.7g					
脂質	9.3g					
食塩	0.6g					



11月の献立表

令和2年10月30日(金)発行 八戸学院幼稚園

秋も深まり、柿やブドウなど旬を迎える果物がたくさんあります。子ども達においしい果物の味を覚えてもらうチャンスです。ビタミンも豊富な果物は効能も様々。上手に取り入れて風邪予防も一緒に行いましょう。

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
						土曜預かり
午前おやつ	ハッピーターン		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 ミートマカロニ ポテトサラダ レタススープ		ごはん たらの竜田揚げ ひじきの煮物 わかめのみそ汁	そばろ丼 鮭の塩焼き 豚汁 パン缶	にゅうめん コロッケ かぶのツナ和え	ごはん 肉じゃが 大根の酢の物 油揚げのみそ汁
午後おやつ	卵チャーハン		じゃがいものチーズ焼き	サーターアンダギー	塩昆布おにぎり	野菜ジュース ハッピーターン
熱量	449Kcal		456Kcal	453Kcal	448Kcal	455Kcal
たんぱく質	17.8g		16.7g	15.7g	16.2g	15.1g
脂質	14.8g	14.2g	12.1g	13.0g	13.2g	
食塩	1.6g	1.4g	1.3g	1.5g	1.3g	
	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
					お料理会	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	ごはん 鶏肉の生姜焼き かぶの甘酢和え 玉ねぎのみそ汁	ごはん 春巻き きゅうりの中華サラダ 肉団子のスープ	ごはん さばの塩焼き いんげんのごま和え 切干大根のみそ汁	カレーライス はるさめサラダ わかめスープ りんご	ホットドッグ マカロニサラダ ポトフ ゼリーパフェ	ごはん 野菜炒め きゅうりとわかめの酢の物 高野豆腐のみそ汁
午後おやつ	ホットケーキ	フルーツヨーグルト	蒸しパン	ジャムサンド	みそ焼きおにぎり	野菜ジュース 白い風船
熱量	451Kcal	462Kcal	451Kcal	465Kcal	462Kcal	450Kcal
たんぱく質	16.1g	15.9g	15.1g	15.5g	16.0g	15.3g
脂質	13.5g	14.1g	11.3g	14.9g	15.2g	13.2g
食塩	1.4g	1.5g	1.3g	1.6g	1.5g	1.3g

* 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。



幼稚園での目標量
(おやつを含む)

熱量 450~475Kcal
たんぱく質 14.6~23.8g
脂質 10.0~15.8g
食塩 1.5g

お料理会ではつくし組はホットドッグ、つぼみ組はゼリーパフェに挑戦します!

13日はお料理会です。自分で作ると、苦手な野菜なども美味しく感じられ楽しく食べることができます。お家でも親子で食事作りにチャレンジしてみたいかがでしょうか。手始めに包丁を使わずにちぎるだけでできるサラダがおすすめです。