



11月の献立表

令和5年10月31日(火)発行 八戸学院幼稚園



				1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
午前おやつ 昼食	<p>*午前おやつには、牛乳が付きます。 昼食・午後おやつには、麦茶が付きます。 *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。</p>			ハッピーターン かき揚げうどん ブロッコリーと ちくわのサラダ バナナ	ウエハース ごはん すき焼き風煮物 ほうれん草の磯和え ふのりのみそ汁		せんべい あんかけそぼろ丼 切干大根のサラダ つみれ汁
午後おやつ				マドレーヌ	フルーツヨーグルト		豆乳 ココアウエハース
熱量 たんぱく質 脂質 食塩			487kcal 12.6g 20.7g 1.4g	414kcal 13.1g 13.7g 1.1g			486kcal 18.6g 15.7g 1.6g
		6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
午前おやつ 昼食			白い風船 コッペパン ハンバーグ 温野菜サラダ マカロニシチュー	七五三メニュー		ビスコ しょうゆラーメン 野菜卵焼き コロコロサラダ チーズ	白い風船 ドライカレーライス 春雨サラダ きのこのスープ
午後おやつ			わかめおにぎり	ココアウエハース		ミニたい焼き	野菜ジュース ハッピーターン
熱量 たんぱく質 脂質 食塩			443kcal 15.4g 15.5g 1.5g	438kcal 17.9g 14.2g 1.5g		452kcal 17.1g 19.7g 1.4g	420kcal 12.6g 10.8g 1.5g
		13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
午前おやつ 昼食			ビスコ ごはん 豚肉のしょうが焼き 白菜の塩昆布和え もやしのみそ汁	ココアウエハース ごはん 鶏肉のカレー粉焼き 小松菜のごま和え さつま汁		白い風船 貝たくさんハヤシライス かにかまサラダ フルーツポンチ	ビスコ チキンライス マカロニサラダ 野菜スープ
午後おやつ			たべっこどうぶつ	お麩ラスク		プリン	野菜ジュース せんべい
熱量 たんぱく質 脂質 食塩			449kcal 14.7g 14.6g 1.2g	430kcal 14.9g 15.1g 1.0g		447kcal 13.4g 14.4g 1.4g	429kcal 13.0g 9.6g 1.3g
		20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
午前おやつ 昼食			せんべい ごはん 肉じゃが 納豆和え 大根のみそ汁			ハッピーターン きのこのカレーライス 花野菜サラダ キウイフルーツ	ビスコ 豚丼 白菜のゆかり和え 小松菜のみそ汁
午後おやつ			米粉ケーキ			ココアウエハース	野菜ジュース ミルクサブレ
熱量 たんぱく質 脂質 食塩			447kcal 15.9g 12.3g 1.1g			422kcal 12.1g 13.0g 1.2g	456kcal 14.0g 14.5g 0.9g
		27(月)	28(火)	29(水)	30(木)		
午前おやつ 昼食			せんべい ごはん さばの竜田揚げ きゅうりの酢の物 切干大根のみそ汁	お誕生日会		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	
午後おやつ			ココアウエハース	ハッピーターン			
熱量 たんぱく質 脂質 食塩			444kcal 14.9g 14.5g 1.3g	436kcal 13.7g 14.2g 0.9g			



の献立表

令和5年10月31日発行

八戸学院幼稚園

	月	火	水	木	金	土
日付			1	2	3	4
献立	*11月のお誕生日会には <u>ソフトクレープ(チョコ)</u> 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。		かき揚げうどん ブロccoliーと ちくわのサラダ パナナ 小魚	ごはん すき焼き風煮物 ほうれん草の磯和え 心のりのみそ汁		あんかけそぼろ丼 切干大根のサラダ つみれ汁
熱量			386kcal	384kcal		370kcal
蛋白質			13.3g	12.7g		13.7g
脂質			13.7g	11.0g		7.9g
食塩			1.5g	1.2g		1.3g
日付	6	7	8	9	10	11
献立	ごはん 豚肉のバラ焼き キャベツの甘酢和え ごぼうのみそ汁	ごはん ピーマンの細切り炒め 里芋のごまよごし 白菜とハムのスープ	コッパン ハンバーグ 温野菜サラダ マカロニシチュー	七五三メニュー ちらしずし ぶりの照り焼き ほうれん草のおかか和え 豆腐のすまし汁	しょうゆラーメン 野菜卵焼き コロコロサラダ チーズ	ドライカレーライス 春雨サラダ きのこのスープ
熱量	439kcal	385kcal	413kcal	392kcal	378kcal	374kcal
蛋白質	11.9g	12.7g	16.6g	17.8g	15.1g	9.4g
脂質	16.3g	8.8g	17.9g	10.9g	16.6g	8.3g
食塩	1.1g	0.7g	1.9g	1.4g	1.5g	1.4g
日付	13	14	15	16	17	18
献立	焼きそば フライドポテト ブロccoliーのごま和え りんごジュース	中華丼 ひじきとキャベツのサラダ 麩のすまし汁 オレンジ	1号・新2号休園日 ごはん 豚肉のしょうが焼き 白菜の塩昆布和え もやしのみそ汁	ごはん 鶏肉のカレー粉焼き 小松菜のごま和え さつま汁	貝たくさんハヤシライス かにかまサラダ フルーツポンチ	チキンライス マカロニサラダ 野菜スープ
熱量	386kcal	373kcal	401kcal	370kcal	391kcal	375kcal
蛋白質	10.1g	11.0g	14.2g	17.5g	9.6g	10.3g
脂質	13.2g	9.7g	12.1g	6.2g	8.9g	6.2g
食塩	1.3g	1.3g	1.2g	1.0g	1.1g	1.1g
日付	20	21	22	23	24	25
献立	中華あんかけ丼 キャベツのおかか和え ほうれん草のみそ汁	タンメン ホタテ風味カツ 小松菜のナムル チーズ	ごはん 肉じゃが 納豆和え 大根のみそ汁		きのこのカレーライス 花野菜サラダ キウイフルーツ 牛乳	豚丼 白菜のゆかり和え 小松菜のみそ汁
熱量	378kcal	389kcal	382kcal		437kcal	374kcal
蛋白質	13.2g	14.7g	13.3g		13.7g	12.5g
脂質	10.4g	17.9g	9.1g		12.5g	10.9g
食塩	1.0g	1.1g	1.0g		1.0g	1.0g
日付	27	28	29	30		
献立	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き チンゲン菜の煮浸し かまぼこのすまし汁	食パン りんごジャム ケチャップマカロニ さつま芋サラダ オクラのスープ 牛乳	ごはん さばの竜田揚げ きゅうりの酢の物 切干大根のみそ汁	お誕生日会 ブルコギ丼 キャベツのサラダ 卵スープ ソフトクレープ	給食での目標量 熱量 383kcal 蛋白質 15.3g 脂質 10.6g 食塩 1.1g	
熱量	372kcal	406kcal	411kcal	477kcal		
蛋白質	19.1g	12.6g	14.0g	13.1g		
脂質	6.7g	12.1g	11.6g	15.5g		
食塩	1.5g	1.6g	1.3g	0.9g		