



の献立表

八戸学院幼稚園

(1・2歳児)

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	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				
21 (土)	おゆうぎ会								
23 (月)	ごはん 豚肉の柳川煮物 いんげんのおかか和え なすのみそ汁	米、砂糖、油、せんべい、ビスコ	豚肉、卵、白みそ、かまぼこ、かつお節、牛乳	いんげん、たまねぎ、なす、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳 せんべい 麦茶 ビスコ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	426 15.4 12.8 211	kcal g g mg
24 (火)	ごはん さばの香味焼き がんもの煮物 なめこのみそ汁	米、砂糖、片栗粉、ウエハース、メロンパン	さば、がんもどき、白みそ、牛乳	にんじん、なめこ、こまつな、ねぎ、いんげん、干しいたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳 ウエハース 麦茶 ミニメロンパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	456 18.0 15.9 426	kcal g g mg
25 (水)	ハヤシライス 春雨サラダ みかん	米、はるさめ、ごま油、油、砂糖、ハッピーターン	牛乳、牛肉、ちくわ、豆乳、ゼラチン	みかん、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、きゅうり、いちご	ハヤシルウ、甘酢、しょうゆ	牛乳 ハッピーターン 麦茶 ストロベリームース	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	411 11.5 12.6 138	kcal g g mg
26 (木)	ごはん ごま塩 豚肉と根菜の煮物 ほうれん草とツナのサラダ 厚揚げのみそ汁	米、さといも、和風ドレッシング、砂糖、油、食パン、ココアウエハース	豚肉、生揚げ、ツナ油漬缶、白みそ、豆乳、きな粉、牛乳	ほうれん草、にんじん、ごぼう、赤ピーマン、れんこん、えのきたけ、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳 ココアウエハース 麦茶 きなこトースト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	437 15.8 14.2 279	kcal g g mg
27 (金)	年越しうどん かえいのからあげ ブロッコリーのごま酢和え	ゆでうどん、小麦粉、油、ごま、白い風船、せんべい	牛乳、かえい、豚肉、油揚げ、ちくわ、かまぼこ、卵、脱脂粉乳、豆乳	ブロッコリー、にんじん、ほうれん草、ねぎ	かつお・昆布だし汁、甘酢、しょうゆ、めんつゆ、本みりん、食塩	牛乳 白い風船 豆乳 せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	434 22.1 16.5 252	kcal g g mg
28 (土)	焼きそばパン ジャーマンポテト 野菜スープ バナナ	じゃが芋、コッペパン、焼きそばめん、油、ビスコ、マドレーヌ	牛乳、ウインナーソーセージ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、パセリ、野菜ジュース	中濃ソース、オイスターソース、食塩、コンソメ	牛乳 ビスコ 野菜ジュース マドレーヌ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	433 11.0 15.7 208	kcal g g mg
30 (月)	年末休業								
31 (火)	年末休業								

今年も残りわずかとなりました。これからクリスマスや年越しなど楽しい行事が続きます。体を温める食べ物を食べ、風邪などで体調を崩すことがないよう、手洗い・うがいをしっかりして元気に新年を迎えましょう。

1月7日は七草の日です。「せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」の七草は早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うと言われていました。そこから無病息災を祈って七草粥が食べられるようになりました。また七草は日本のハーブとも言われ、お正月に食べ過ぎた胃腸を休ませてくれます。給食では七草の中の「せり」「すずな(かぶ)」「すずしろ(大根)」を使って七草汁として出します。最近ではスーパーなどでも「七草セット」が売られていますのでぜひ見てみてください。



日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	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				
1 (水)	2025 元旦								
2 (木)	年始休業								
3 (金)	年始休業								
04 (土)	ナポリタン れんこんサラダ フルーツポンチ	スパゲティ、マヨネーズ、砂糖、油、白い風船、せんべい	牛乳、ウインナーソーセージ、ツナ油漬缶	れんこん、もも缶、みかん缶、パン缶、たまねぎ、にんじん、いんげん、ピーマン、野菜ジュース	ケチャップ、食塩、しょうゆ、コンソメ	牛乳 白い風船 野菜ジュース せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	419 12.5 12.9 175	kcal g g mg
06 (月)	親子丼 大根の塩昆布和え じゃが芋のみそ汁	米、じゃが芋、砂糖、油、ごま油、ごま、ハッピーターン、ビスコ	卵、鶏もも肉、油揚げ、白みそ、いわし(煮干し)、牛乳	だいこん、たまねぎ、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、めんつゆ	牛乳 ハッピーターン 麦茶 ビスコ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	417 15.4 13.8 217	kcal g g mg
07 (火)	ごはん ぶりのみそ照り焼き ほうれん草のごま和え 七草汁	米、砂糖、すりごま、ととやき、ウエハース	ぶり、油揚げ、かまぼこ、白みそ、牛乳	ほうれん草、にんじん、はくさい、だいこん、かぶ、かぶ・葉、せり、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 ウエハース 麦茶 ととやき	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	421 15.8 13.7 403	kcal g g mg
08 (水)	コッペパン チーズ 鶏肉のマーマレード焼き フレンチサラダ パンパキンスープ	コッペパン、フレンチドレッシング、せんべい	鶏もも肉、牛乳、チーズ、ツナ油漬缶、ベーコン	バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、マーマレード	しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 せんべい 麦茶 バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	411 20.2 15.2 223	kcal g g mg
09 (木)	焼きそば さつま芋サラダ キウイフルーツ	焼きそばめん、さつまいも、フレンチドレッシング、油、白い風船、ハッピーターン	牛乳、豚肉、ハム、調製豆乳	キウイフルーツ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん	中濃ソース、オイスターソース、食塩	牛乳 白い風船 豆乳 ハッピーターン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	431 14.9 16.2 220	kcal g g mg
10 (金)	ごはん 豚肉のねぎ塩焼き キャベツとわかめの甘酢和え 小松菜のみそ汁	米、油、砂糖、ココアウエハース、ミニたい焼き	豚肉、白みそ、牛乳	キャベツ、ねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、甘酢、本みりん、食塩	牛乳 ココアウエハース 麦茶 ミニたい焼き	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	430 15.4 15.0 265	kcal g g mg
11 (土)	カレーピラフ ブロッコリーとツナのサラダ マカロニスープ	米、マヨネーズ、マカロニ、油、せんべい、白い風船	鶏もも肉、ツナ油漬缶、ベーコン、牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、えだまめ、野菜ジュース	コンソメ、食塩、カレー粉	牛乳 せんべい 野菜ジュース 白い風船	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	436 14.3 13.9 180	kcal g g mg
13 (月)	成人の日								

※食べたことのない食材はご家庭でお試しいただきますようお願いいたします。
※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。





の献立表

八戸学院幼稚園

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			
21 (土)	おゆうぎ会							
23 (月)	ごはん 豚肉の柳川風煮物 いんげんのおかか和え なすのみそ汁	米、砂糖、油	豚肉、卵、白みそ、かまぼこ、かつお節	いんげん、たまねぎ、なす、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、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	381 14.3 9.2 56	kcal g g mg
24 (火)	ごはん さばの香味焼き がんもの煮物 なめこのみそ汁	米、砂糖、片栗粉	さば、がんもどき、白みそ	にんじん、なめこ、こまつな、ねぎ、いんげん、干しいたけ、にんにく	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	406 17.1 11.4 93	kcal g g mg
25 (水)	ハヤシライス 春雨サラダ みかん 牛乳	米、はるさめ、ごま油、油	牛乳、牛肉、ちくわ	みかん、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、きゅうり	ハヤシルウ、甘酢、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	468 12.6 12.8 141	kcal g g mg
26 (木)	ごはん ごま塩 豚肉と根菜の煮物 ほうれん草とツナのサラダ 厚揚げのみそ汁	米、さといも、和風ドレッシング、砂糖、油	豚肉、生揚げ、ツナ油漬缶、白みそ	ほうれん草、にんじん、ごぼう、赤ピーマン、れんこん、えのきたけ、いんげん	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	381 12.8 10.0 81	kcal g g mg
27 (金)	年越しうどん かわいいのからあげ ブロッコリーのごま酢和え 牛乳	ゆでうどん、小麦粉、油、ごま	牛乳、かたい、豚肉、油揚げ、ちくわ、かまぼこ、卵、脱脂粉乳	ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、ねぎ	かつお・昆布だし汁、甘酢、しょうゆ、めんつゆ、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	385 25.0 14.2 216	kcal g g mg
28 (土)	焼きそばパン 牛乳 ジャーマンポテト 野菜スープ バナナ	じゃが芋、コッペパン、焼きそばめん、油	牛乳、ウインナーソーセージ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、パセリ	中濃ソース、オイスターソース、食塩、コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	372 11.1 10.7 145	kcal g g mg
30 (月)	年末休業							
31 (火)	年末休業							

今年も残りわずかとなりました。これからクリスマスや年越しなど楽しい行事が続きます。体を温める食べ物を食べ、風邪などで体調を崩すことがないように、手洗い・うがいをしっかりとって元気に新年を迎えましょう。

1月7日は七草の日です。
「せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」の七草は早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うと言われていました。そこから無病息災を祈って七草粥が食べられるようになりました。また七草は日本のハーブとも言われ、お正月に食べ過ぎた胃腸を休ませてくれます。給食では七草の中の「せり」「すずな(かぶ)」「すずしろ(大根)」を使って七草汁として出します。最近ではスーパーなどでも「七草セット」が売られていますのでぜひ見てみてください。



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			
1 (水)	2025 元旦							
2 (木)	年始休業							
3 (金)	年始休業							
04 (土)	ナポリタン れんこんサラダ フルーツポンチ 牛乳	スパゲティ、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、ウインナーソーセージ、ツナ油漬缶	れんこん、もも缶、みかん缶、パイナップル、たまねぎ、にんじん、いんげん、ピーマン	ケチャップ、食塩、しょうゆ、コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	435 13.8 13.6 139	kcal g g mg
06 (月)	親子丼 大根の塩昆布和え じゃが芋のみそ汁 小魚	米、じゃが芋、砂糖、油、ごま油、ごま	卵、鶏もも肉、油揚げ、白みそ、いわし(煮干し)	だいこん、たまねぎ、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、めんつゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	402 18.1 9.2 174	kcal g g mg
07 (火)	ごはん ぶりのみそ照り焼き ほうれん草のごま和え 七草汁	米、砂糖、すりごま	ぶり、油揚げ、かまぼこ、白みそ	ほうれん草、にんじん、はくさい、だいこん、かぶ、かぶ・葉、せり、しょうが	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	388 15.8 9.9 83	kcal g g mg
08 (水)	コッペパン チーズ 鶏肉のマーマレード焼き フレンチサラダ パンプキンスープ	コッペパン、フレンチドレッシング	鶏もも肉、牛乳、チーズ、ツナ油漬缶、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、マーマレード	しょうゆ、食塩、コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	394 22.6 14.7 130	kcal g g mg
09 (木)	焼きそば さつま芋サラダ キウイフルーツ 牛乳	焼きそばめん、さつま芋、フレンチドレッシング、油	牛乳、豚肉、ハム	キウイフルーツ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん	中濃ソース、オイスターソース、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	375 12.6 11.4 163	kcal g g mg
10 (金)	ごはん 豚肉のねぎ塩焼き キャベツとわかめの甘酢和え 小松菜のみそ汁	米、油、砂糖	豚肉、白みそ	キャベツ、ねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、甘酢、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	396 14.3 11.5 62	kcal g g mg
11 (土)	カレーピラフ ブロッコリーとツナのサラダ マカロニスープ	米、マヨネーズ、マカロニ、油	鶏もも肉、ツナ油漬缶、ベーコン	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、えだまめ	コンソメ、食塩、カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	376 12.1 11.0 35	kcal g g mg
13 (月)	成人の日							

※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。

