



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		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	3時おやつ		
13 ～ 月 ～		成人の日						
14 ～ 火 ～	ごはん さわらの青のり焼き 高野豆腐の煮物 里芋のみそ汁	米、さといも、油、片栗粉、砂糖、ウエハース、パウムクーヘン	さわら、白みそ、凍り豆腐、油揚げ、牛乳	にんじん、たまねぎ、こまつな、いんげん、あおさ、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 パウムクーヘン	エネルギー 447 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 16.4 g カルシウム 408 mg	
15 ～ 水 ～	カレーライス 海藻サラダ いちご	米、じゃが芋、和風ドレッシング、油、白い風船、オレンジゼリー	牛乳、豚肉	いちご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、海藻ミックス	カレールウ	牛乳 白い風船 麦茶 オレンジゼリー	エネルギー 403 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 11.6 g カルシウム 182 mg	
16 ～ 木 ～	ごはん ぶりかけ 鶏肉のマヨカレー焼き トマトサラダ せんべい汁	米、かやきせんべい、マヨネーズ、砂糖、食パン、ハッピーターン	鶏もも肉、ツナ水煮缶、油揚げ、牛乳	トマト、キャベツ、だいこん、にんじん、ごぼう、ブルーベリージャム	かつお・昆布だし汁、甘酢、おなかふりかけ、めんつゆ、しょうゆ、本みりん、カレー粉、食塩	牛乳 ハッピーターン 麦茶 ジャムサンド	エネルギー 441 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 12.1 g カルシウム 157 mg	始園日 聖アンナ幼稚園 リクエストメニュー
17 ～ 金 ～	あんかけラーメン たけのこしゅうまい ごぼうサラダ チーズ	ゆで中華めん、ごま油、片栗粉、しゅうまいの皮、ごまドレッシング、砂糖、せんべい	牛乳、豚肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、チーズ、ハム	ごぼう、もやし、にんじん、はくさい、たまねぎ、たけのこ、いんげん、チンゲン菜、しょうが	フルーチェ、しょうゆ、本みりん、鶏ガラだしの素	牛乳 せんべい 麦茶 フルーチェ	エネルギー 424 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 15.4 g カルシウム 263 mg	
18 ～ 土 ～	牛丼 きゅうりの酢の物 切干大根のみそ汁	米、砂糖、油、ココアウエハース、ビスコ	牛肉、ちくわ、白みそ、牛乳	きゅうり、たまねぎ、ごぼう、こまつな、切り干しだいこん、カットわかめ、野菜ジュース	かつお・昆布だし汁、甘酢、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 ビスコ 野菜ジュース ココアウエハース	エネルギー 432 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 14.5 g カルシウム 312 mg	
20 ～ 月 ～	ごはん ごぼうメンチカツ 白菜のなめ草和え ふのりのみそ汁	米、油、パン粉、せんべい、ワッフル	豚ひき肉、牛ひき肉、白みそ、油揚げ、牛乳	はくさい、たまねぎ、なめたけ、きゅうり、にんじん、ごぼう、ふのり(素干)	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、めんつゆ、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 ミニワッフル	エネルギー 421 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 13.0 g カルシウム 170 mg	
21 ～ 火 ～	パンズパン クリスマスチキン スパゲティサラダ ポトフ風スープ	バーガーパン、スパゲティ、じゃが芋、小麦粉、パン粉、マヨネーズ、白い風船、ハッピーターン	牛乳、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、調製豆乳	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり	しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 白い風船 豆乳 ハッピーターン	エネルギー 440 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 17.6 g カルシウム 211 mg	
22 ～ 水 ～	ごはん さけのパン粉焼き いんげんのごまみそ和え 麩のすまし汁	米、マヨネーズ、パン粉、油、すりごま、焼ふ、砂糖、ウエハース、ぶどうゼリー	さけ、ちくわ、白みそ、牛乳	もやし、いんげん、にんじん、こまつな、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、パセリ粉、めんつゆ	牛乳 ウエハース 麦茶 ぶどうゼリー	エネルギー 439 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 12.5 g カルシウム 400 mg	

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ		
23 ～ 木 ～	カレーうどん 厚焼き卵 ポテトサラダ	ゆでうどん、じゃが芋、マヨネーズ、砂糖、油、ホットケーキ粉、せんべい	牛乳、卵、豚肉、ハム、油揚げ、豆乳、ゆであずき缶	にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ	かつお・昆布だし汁、カレールウ、しょうゆ、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 あずき蒸しパン	エネルギー 408 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 15.6 g カルシウム 166 mg	第二しなのめ幼稚園 リクエストメニュー
24 ～ 金 ～	ごはん 厚揚げの中華五目煮 大学かぼちゃ オクラの中華スープ	米、砂糖、油、片栗粉、ごま油、黒ごま、コーンフレーク、白い風船	生揚げ、豚肉、無塩バター、牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、チンゲン菜、オクラ、にんじん、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、コーン、干しいたけ	しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩、オイスターソース	牛乳 白い風船 麦茶 マシュマロおこし	エネルギー 454 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 13.3 g カルシウム 210 mg	
25 ～ 土 ～	中華あんかけ丼 バンバンジーサラダ かぶのみそ汁	米、ごまドレッシング、油、片栗粉、ビスコ、ハッピーターン	豚肉、鶏ささみ、油揚げ、白みそ、牛乳	もやし、かぶ、チンゲン菜、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、野菜ジュース、にんにく	かつお・昆布だし汁、オイスターソース、本みりん、しょうゆ、鶏ガラだしの素	牛乳 ビスコ 野菜ジュース ハッピーターン	エネルギー 435 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 14.9 g カルシウム 231 mg	
27 ～ 月 ～	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツのサラダ ほうれん草のみそ汁	米、和風ドレッシング、砂糖、油、せんべい、ビスコ	豚肉、白みそ、牛乳	キャベツ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、えのきたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ	牛乳 せんべい 麦茶 ビスコ	エネルギー 419 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 13.1 g カルシウム 198 mg	
28 ～ 火 ～	ごはん ごま塩 筑前煮 ほうれん草とツナの和え物 豆腐のみそ汁	米、さといも、油、砂糖、食パン、ココアウエハース、ごま	鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、白みそ、豆乳、きな粉、牛乳	ほうれん草、にんじん、れんこん、ごぼう、えのきたけ、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、めんつゆ、食塩	牛乳 ココアウエハース 麦茶 きなこトースト	エネルギー 428 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 12.2 g カルシウム 272 mg	
29 ～ 水 ～	ごはん さばの梅みそ焼き ひじきの煮物 大根のすまし汁	米、砂糖、ごま油、ハッピーターン、ドーナツ	さば、油揚げ、かまぼこ、白みそ、牛乳	だいこん、にんじん、しめじ、うめ干し、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩、めんつゆ	牛乳 ハッピーターン 麦茶 ドーナツ	エネルギー 458 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 15.7 g カルシウム 168 mg	
30 ～ 木 ～	ごはん 肉豆腐 きゅうりの昆布和え もやしのみそ汁	米、小麦粉、砂糖、油、ごま油、誕生日ケーキ、せんべい	牛肉、焼き豆腐、卵、白みそ、牛乳	きゅうり、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、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、食塩	牛乳 誕生日ケーキ 麦茶 せんべい	エネルギー 439 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 14.2 g カルシウム 169 mg	お誕生日会
31 ～ 金 ～	ちゃんぽんめん 焼き春巻き ブロッコリーのナムル みかん	ゆで中華めん、春巻きの皮、ごま油、油、ごま、片栗粉、砂糖、白い風船	牛乳、豚ひき肉、豚肉、かまぼこ、豆乳、ゼラチン	みかん、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、いちごジャム	しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 白い風船 麦茶 豆乳パンナコッタ	エネルギー 424 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 15.1 g カルシウム 226 mg	

冬休みはどのように過ごされましたか。美味しい食べ物をついつい食べすぎたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりしていませんか。1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい時期です。早起きをして食事を3食しっかり摂り、そして早寝で睡眠をたっぷりとって疲れがたまらないようにすることが大切です。

今月は聖アンナ幼稚園と第二しなのめ幼稚園の年長さんのリクエストメニューが取り入れられています。八戸学院幼稚園の年長クラスのそら組さん・にじ組さんのリクエストメニューは来月に行います。それぞれ楽しみにしててください。

※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。





1月の献立表

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			
13 ～ 月 ～	成人の日 							
14 ～ 火 ～	ごはん ～ さわらの青のり焼き ～ 高野豆腐の煮物 ～ 里芋のみそ汁	米、さといも、油、片栗粉、砂糖	さわら、白みそ、凍り豆腐、油揚げ	にんじん、たまねぎ、こまつな、いんげん、あおさ、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	380 16.9 8.6 78	kcal g g mg
15 ～ 水 ～	カレーライス ～ 海藻サラダ ～ いちご ～ 牛乳	米、じゃが芋、和風ドレッシング、油	牛乳、豚肉	いちご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、海藻ミックス	カレールー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	426 12.3 12.3 155	kcal g g mg
16 ～ 木 ～	ごはん ～ ふりかけ ～ 鶏肉のマヨカレー焼き ～ トマトサラダ ～ せんべい汁	米、かやきせんべい、マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉、ツナ水煮缶、油揚げ	トマト、キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう	かつお・昆布だし汁、甘酢、おなかふりかけ、めんつゆ、しょうゆ、本みりん、カレー粉、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	427 20.1 10.4 53	kcal g g mg
17 ～ 金 ～	あんかけラーメン ～ たけのこしゅうまい ～ ごぼうサラダ ～ チーズ	ゆで中華めん、ごま油、片栗粉、しゅうまいの皮、ごまドレッシング、砂糖	豚肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、チーズ、ハム	ごぼう、もやし、にんじん、はくさい、たまねぎ、たけのこ、いんげん、チンゲン菜、しょうが	しょうゆ、本みりん、鶏ガラだしの素	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	397 17.5 15.5 139	kcal g g mg
18 ～ 土 ～	牛丼 ～ きゅうりの酢の物 ～ 切干大根のみそ汁	米、砂糖、油	牛肉、ちくわ、白みそ	きゅうり、たまねぎ、ごぼう、こまつな、切り干しだいこん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、甘酢、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	391 12.2 10.7 53	kcal g g mg
20 ～ 月 ～	ごはん ～ ごぼうメンチカツ ～ 白菜のなめ茸和え ～ ふのりのみそ汁	米、油、パン粉、小麦粉	豚ひき肉、牛ひき肉、白みそ、油揚げ	はくさい、たまねぎ、なめたけ、きゅうり、にんじん、ごぼう、ふのり(素干)	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、めんつゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	399 11.9 11.4 55	kcal g g mg
21 ～ 火 ～	パンズパン ～ 牛乳 ～ クリスピーチキン ～ スパゲティサラダ ～ ポトフ風スープ	パン、スパゲティ、じゃが芋、小麦粉、パン粉、マヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、ウインナーソーセージ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり	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	454 20.9 15.0 157	kcal g g mg
22 ～ 水 ～	ごはん ～ さけのパン粉焼き ～ いんげんのごまみそ和え ～ 麩のすまし汁	米、マヨネーズ、パン粉、油、すりごま、焼ふ、砂糖	さけ、ちくわ、白みそ	もやし、いんげん、にんじん、こまつな、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、パセリ粉、めんつゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	383 16.3 9.5 68	kcal g g mg

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			
23 ～ 木 ～	カレーうどん ～ 厚焼き卵 ～ ポテトサラダ ～ 牛乳	ゆでうどん、じゃが芋、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、卵、豚肉、ハム、油揚げ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ	かつお・昆布だし汁、カレールー、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	413 18.0 19.8 168	kcal g g mg
24 ～ 金 ～	ごはん ～ 厚揚げの中華五目煮 ～ 大学かぼちゃ ～ オクラの中華スープ	米、砂糖、油、片栗粉、ごま油、黒ごま	生揚げ、豚肉	かぼちゃ、たまねぎ、チンゲン菜、オクラ、にんじん、たけのこ、えのきたけ、コーン、干しいたけ	しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩、オイスターソース	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	374 10.9 8.1 89	kcal g g mg
25 ～ 土 ～	中華あんかけ丼 ～ バンバンジーサラダ ～ かぶのみそ汁	米、ごまドレッシング、油、片栗粉	豚肉、鶏ささみ、油揚げ、白みそ	もやし、かぶ、チンゲン菜、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、にんにく	かつお・昆布だし汁、オイスターソース、本みりん、しょうゆ、鶏ガラだしの素	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	392 16.2 10.7 68	kcal g g mg
27 ～ 月 ～	ごはん ～ 豚肉のしょうが焼き ～ キャベツのサラダ ～ ほうれん草のみそ汁	米、和風ドレッシング、砂糖、油	豚肉、白みそ	キャベツ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、えのきたけ、しょうが	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	394 13.7 11.1 41	kcal g g mg
28 ～ 火 ～	ごはん ～ ごま塩 ～ 筑前煮 ～ ほうれん草とツナの和え物 ～ 豆腐のみそ汁	米、さといも、油、砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、白みそ	ほうれん草、にんじん、れんこん、ごぼう、えのきたけ、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、めんつゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	373 14.4 7.5 75	kcal g g mg
29 ～ 水 ～	ごはん ～ さばの梅みそ焼き ～ ひじきの煮物 ～ 大根のすまし汁	米、砂糖、ごま油	さば、油揚げ、かまぼこ、白みそ	だいこん、にんじん、しめじ、うめ干し、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩、めんつゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	383 14.9 10.2 62	kcal g g mg
30 ～ 木 ～	ごはん ～ ワッフル ～ 肉豆腐 ～ きゅうりの昆布和え ～ もやしのみそ汁	米、小麦粉、砂糖、油、マーガリン、ごま油	牛肉、焼き豆腐、卵、白みそ、ホイップクリーム	きゅうり、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、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、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	456 13.8 13.8 82	kcal g g mg
31 ～ 金 ～	ちゃんぽんめん ～ 焼き春巻き ～ ブロッコリーのナムル ～ みかん	ゆで中華めん、春巻きの皮、ごま油、油、ごま、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、豚肉、かまぼこ	みかん、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ	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	401 17.5 14.4 114	kcal g g mg

第二しのめ幼稚園
リクエストメニュー

お誕生日会

冬休みはどのように過ごされましたか。美味しい食べ物をついつい食べすぎたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりしていませんか。1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい時期です。早起きをして食事を3食しっかり摂り、そして早寝で睡眠をたっぷりとって疲れがたまらないようにすることが大切です。

今月は聖アンナ幼稚園と第二しのめ幼稚園の年長さんのリクエストメニューが取り入れられています。八戸学院幼稚園の年長クラスのそら組さん・にじ組さんのリクエストメニューは来月に行います。それぞれ楽しみにしててください。

※1月のお誕生日会にはワッフルが付きます。
※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。

