



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		エネルギー	たんぱく質	脂質
01 (土)	ブルコギ丼 キャベツとちくわの和え物 なめこのみそ汁	米、はるさめ、砂糖、ごま油、ウエハース、ハッピーターン	豚肉、ちくわ、白みそ、牛乳	キャベツ、なめこ、もやし、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、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	牛乳 ウエハース 野菜ジュース ハッピーターン	エネルギー 414 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 14.0 g カルシウム 393 mg		
03 (月)	ごはん いわし入りハンバーグ 納豆和え けんちん汁	米、砂糖、ごま油、片栗粉、油、小麦粉、さつまいも	白身魚すり身、いわし、木綿豆腐、挽きわり納豆、鶏もも肉、油揚げ、白みそ、牛乳、豆乳	にんじん、こまつな、もやし、だいこん、ねぎ、たまねぎ、ごぼう、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ、本みりん、食塩	牛乳 豆乳プリン 麦茶 鬼まんじゅう	エネルギー 461 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 11.2 g カルシウム 225 mg		
04 (火)	あんかけうどん 肉団子の中華炒め ブロッコリーとツナのサラダ	ゆでうどん、小麦粉、砂糖、和風ドレッシング、片栗粉、ごま油、白い風船	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、あずき、かまぼこ	たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、赤ピーマン、チンゲン菜、コーン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ、本みりん、鶏ガラだし、食塩、ドライイースト	牛乳 白い風船 麦茶 ひとくち桃まん	エネルギー 401 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 13.8 g カルシウム 186 mg		
05 (水)	ごはん さけのパン粉焼き オクラのおかか和え せんべい汁	米、かやせせんべい、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、砂糖、メープルシロップ、ココアパウダー	さけ、油揚げ、かつお節、卵、牛乳、バター	オクラ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、にんにく	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、しょうゆ、食塩、パセリ粉	牛乳 ココアウエハース 麦茶 パンケーキ	エネルギー 445 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 13.2 g カルシウム 267 mg		
06 (木)	ハヤシライス 春雨サラダ キウイフルーツ チーズ	米、はるさめ、ごま油、油、砂糖、せんべい	牛肉、チーズ、ちくわ、豆乳、ゼラチン、牛乳	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、いちご	ハヤシシルウ、甘酢、しょうゆ	牛乳 せんべい 麦茶 ストロベリームース	エネルギー 460 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 13.9 g カルシウム 205 mg		
07 (金)	ごはん ささみチーズフライ きゅうりの酢の物 キャベツのみそ汁	米、パン粉、小麦粉、油、ミルクサブレ、ハッピーターン	鶏ささみ、ちくわ、卵、白みそ、チーズ、牛乳	きゅうり、キャベツ、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、甘酢、食塩	牛乳 ハッピーターン 麦茶 ミルクサブレ	エネルギー 437 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 14.7 g カルシウム 311 mg		
08 (土)	ひじきチャーハン かぼちゃのごま和え チンゲン菜のスープ	米、すりごま、ごま油、砂糖、ビスコ、せんべい	ベーコン、鶏もも肉、ツナ油漬缶、牛乳	かぼちゃ、にんじん、チンゲン菜、ピーマン、しめじ、えのきたけ、いんげん、ひじき、野菜ジュース	しょうゆ、本みりん、鶏ガラだし、食塩	牛乳 ビスコ 野菜ジュース せんべい	エネルギー 426 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 12.4 g カルシウム 227 mg		
10 (月)	ごはん 豚肉の甘辛炒め ほうれん草としらすのお浸し 白菜のみそ汁	米、砂糖、油、ウエハース、ドーナツ	豚肉、しらす干し、白みそ、油揚げ、牛乳	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、はくさい、えのきたけ	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 ドーナツ	エネルギー 443 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 14.5 g カルシウム 409 mg		
11 (火)	建国記念日								
12 (水)	ごはん あじのごま焼き 白菜とチーズのサラダ 里芋のみそ汁	米、さといも、和風ドレッシング、ごま、片栗粉、食パン、ハッピーターン	あじ、ちくわ、チーズ、白みそ、油揚げ、牛乳	はくさい、にんじん、カットわかめ、ブルーベリージャム	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ	牛乳 ハッピーターン 麦茶 ジャムサンド	エネルギー 423 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 11.3 g カルシウム 218 mg		
13 (木)	ごはん さけのタルタル焼き 切干大根のサラダ かぼちゃのみそ汁	米、マヨネーズ、ビスコ	さけ、卵、白みそ、牛乳	みかん、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、こまつな	かつお・昆布だし汁、甘酢、しょうゆ、めんつゆ、食塩、パセリ粉	牛乳 ビスコ 麦茶 みかん	エネルギー 402 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 11.8 g カルシウム 226 mg		
14 (金)	コッペパン いちご ハートのハンバーグ コーンサラダ クリームシチュー	コッペパン、じゃが芋、フレンチドレッシング、油、砂糖、白い風船、せんべい	豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏もも肉、牛乳	いちご、キャベツ、たまねぎ、コーン、きゅうり、にんじん、いんげん、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ	牛乳 白い風船 麦茶 せんべい	エネルギー 415 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 15.4 g カルシウム 191 mg		
15 (土)	みそ焼肉丼 オクラの梅和え 豆腐のすまし汁	米、油、ココアウエハース、ビスコ	豚肉、木綿豆腐、白みそ、牛乳	オクラ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、こまつな、えのきたけ、うめ干し、野菜ジュース	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、甘酢、めんつゆ、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 416 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 13.2 g カルシウム 321 mg		

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		エネルギー	たんぱく質	脂質
17 (月)	ミートソーススパゲティ ツナオムレツ コールスローサラダ	スパゲティ、砂糖、フレンチドレッシング、油、ハッピーターン、たいやき	牛乳、卵、豚ひき肉、ハム、ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、しめじ	ケチャップ、洋風だし、中濃ソース、食塩	牛乳 ハッピーターン 麦茶 ミニたい焼き	エネルギー 432 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 17.1 g カルシウム 165 mg		
18 (火)	ごはん 鶏のからあげ ブロッコリーのごま和え 肉団子スープ	米、片栗粉、油、砂糖、すりごま、ビスコ	鶏もも肉、鶏ひき肉、牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、コーン、しょうが	しょうゆ、本みりん、鶏ガラだし、食塩	牛乳 ビスコ 麦茶 ヨーグルト	エネルギー 442 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 12.5 g カルシウム 284 mg		
19 (水)	すきやき丼 いんげんのおかか和え 麩のすまし汁 みかん	米、砂糖、焼ふ、油、ととやき、白い風船	牛肉、焼き豆腐、白みそ、かつお節、牛乳	みかん、いんげん、はくさい、にんじん、ほうれん草、ねぎ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、めんつゆ	牛乳 白い風船 麦茶 ととやき	エネルギー 457 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 13.9 g カルシウム 205 mg		
20 (木)	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 小松菜とさつま揚げの煮浸し 大根のすまし汁	米、砂糖、油、すりごま、せんべい、パウムクーヘン	鶏もも肉、さつま揚げ、白みそ、油揚げ、牛乳	こまつな、だいこん、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 パウムクーヘン	エネルギー 439 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 13.1 g カルシウム 205 mg		
21 (金)	冬野菜カレーライス 花野菜サラダ ベビーパン	米、さといも、和風ドレッシング、油、ウエハース、メロンパン	牛乳、豚肉	ブロッコリー、カラフラワー、パイン缶、たまねぎ、コーン、にんじん、れんこん、ほうれん草	カレールー	牛乳 ウエハース 麦茶 ミニメロンパン	エネルギー 430 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 13.8 g カルシウム 379 mg		
22 (土)	和風ツナスパゲティ さつま芋のサラダ バナナ	スパゲティ、さつまいも、マヨネーズ、油、ココアウエハース、ハッピーターン	ツナ油漬缶、ハム、牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、えのきたけ、ピーマン、野菜ジュース	しょうゆ、食塩、鶏ガラだし、食塩	牛乳 ココアウエハース 野菜ジュース ハッピーターン	エネルギー 411 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 14.7 g カルシウム 238 mg		
24 (月)	振替休日								
25 (火)	ごはん さわらのカレー粉焼き 根菜のそぼろ煮 小松菜のみそ汁	米、片栗粉、砂糖、油、ウエハース、誕生日ケーキ	さわら、豚ひき肉、白みそ、牛乳	だいこん、こまつな、にんじん、ごぼう、いんげん、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、カレー粉、食塩	牛乳 誕生日ケーキ 麦茶 ウエハース	エネルギー 460 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 15.8 g カルシウム 409 mg		
26 (水)	みそラーメン 野菜豆腐ナゲット ほうれん草のナムル ヨーグルト	ゆで中華めん、油、焼ふ、小麦粉、グラニュー糖、ごま、ごま油、せんべい	ヨーグルト、木綿豆腐、豚肉、白身魚すり身、白みそ、なると、牛乳	ほうれん草、にんじん、もやし、キャベツ、黄ピーマン、たまねぎ、コーン、れんこん、えだまめ	本みりん、鶏ガラだし、しょうゆ、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 お麩ラスク	エネルギー 438 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 16.3 g カルシウム 261 mg		
27 (木)	食パン いちごジャム 鶏肉のケチャップ煮 いんげんのごまマヨサラダ キャベツのスープ	食パン、じゃが芋、マヨネーズ、油、すりごま、砂糖、ココアウエハース、ハッピーターン	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳	いんげん、いちごジャム、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、しいたけ、きぬさや	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、しょうゆ	牛乳 ココアウエハース 豆乳 ハッピーターン	エネルギー 450 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 16.6 g カルシウム 289 mg		
28 (金)	ごはん 豚肉のバラ焼き ひじきのサラダ 豆腐のみそ汁	米、和風ドレッシング、油、砂糖、白い風船	豚肉、木綿豆腐、ちくわ、白みそ、きな粉、牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、ひじき、カットわかめ、バナナ	かつお・昆布だし汁、焼き肉のたれ	牛乳 白い風船 麦茶 きなこバナナ	エネルギー 457 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 17.7 g カルシウム 203 mg		

※食べたことのない食材はご家庭でお試しいたぎ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。



新しい年を迎えてから1ヶ月が経ちました。暦の上では立春を迎えますが1年で1番寒い時期です。暖かくなったり寒くなったりを繰り返し、だんだんと春に近づいていきます。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、毎日の食事ですっかりと栄養のあるものを食べ、元気に春を迎えましょう。

今月は八戸学院幼稚園にじ組さんそら組さんのリクエストメニューが入っています。それぞれ楽しみにしててください。



また今月は節分があります。今年の節分は2月2日ですが幼稚園では2月3日に節分メニューが入っています。鬼が匂いを嫌うとされているイワシが入ったハンバーグ、邪気を払ってくれる豆を原材料とした納豆・豆乳を使った納豆和えと豆乳プリンを出します。





2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	エネルギー	たんぱく質	脂質
01 (土)	ブルコギ丼 キャベツとちくわの和え物 なめこのみそ汁	米、はるさめ、砂糖、ごま油、ごま	豚肉、ちくわ、白みそ	キャベツ、なめこ、もやし、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、甘酢、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	395 12.5 9.9 49	kcal g g mg
03 (月)	ごはん いわし入りハンバーグ 納豆和え けんちん汁	米、砂糖、ごま油、片栗粉、油	白身魚すり身、いわし、木綿豆腐、挽きわり納豆、鶏もも肉、油揚げ、白みそ、肉乳	にんじん、こまつな、もやし、だいこん、ねぎ、たまねぎ、ごぼう、しょうが	かつお・昆布だし汁、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	388 19.0 7.6 105	kcal g g mg
04 (火)	あんかけうどん 肉団子の中華炒め ブロッコリーとツナのサラダ 牛乳	ゆでうどん、和風ドレッシング、片栗粉、ごま油、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、かまぼこ	たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、赤ピーマン、チンゲン菜、コーン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ、本みりん、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	372 19.7 15.0 162	kcal g g mg
05 (水)	ごはん さけのパン粉焼き オクラのおかか和え せんべい汁	米、かやきせんべい、マヨネーズ、パン粉、油	さけ、油揚げ、かつお節	オクラ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、にんにく	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、しょうゆ、食塩、パセリ粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	396 16.6 9.1 70	kcal g g mg
06 (木)	ハヤシライス 春雨サラダ キウイフルーツ チーズ	米、はるさめ、ごま油、油	牛肉、チーズ、ちくわ	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム	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	431 12.0 10.8 99	kcal g g mg
07 (金)	ごはん ささみチーズフライ きゅうりの酢の物 キャベツのみそ汁	米、パン粉、小麦粉、油	鶏ささみ、ちくわ、卵、白みそ、チーズ	きゅうり、キャベツ、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、甘酢、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	391 18.9 6.7 78	kcal g g mg
08 (土)	ひじきチャーハン かぼちゃのごま和え チンゲン菜のスープ	米、すりごま、ごま油、砂糖	ベーコン、鶏もも肉、ツナ油漬缶	かぼちゃ、にんじん、チンゲン菜、ピーマン、しめじ、えのきたけ、いんげん、ひじき	しょうゆ、本みりん、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	374 10.3 9.8 63	kcal g g mg
10 (月)	ごはん 豚肉の甘辛炒め ほうれん草としらすのお浸し 白菜のみそ汁	米、砂糖、油	豚肉、しらす干し、白みそ、油揚げ	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、はくさい、えのきたけ	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 15.9 11.7 72	kcal g g mg
11 (火)	建国記念日							
12 (水)	ごはん あじのごま焼き 白菜とチーズのサラダ 里芋のみそ汁	米、さといも、和風ドレッシング、ごま、片栗粉	あじ、ちくわ、チーズ、白みそ、油揚げ	はくさい、にんじん、カットわかめ	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	372 16.9 7.3 139	kcal g g mg
13 (木)	ごはん さけのタルタル焼き 切干大根のサラダ かぼちゃのみそ汁	米、マヨネーズ	さけ、卵、白みそ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、こまつな	かつお・昆布だし汁、甘酢、しょうゆ、めんつゆ、食塩、パセリ粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	389 16.0 8.6 67	kcal g g mg
14 (金)	コッペパン いちごハートのハンバーグ コーンサラダ クリームシチュー	コッペパン、じゃが芋、フレンチドレッシング、油、砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏もも肉	いちご、キャベツ、たまねぎ、コーン、きゅうり、にんじん、いんげん、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	421 19.6 15.7 68	kcal g g mg
15 (土)	みそ焼肉丼 オクラの梅和え 豆腐のすまし汁	米、油	豚肉、木綿豆腐、白みそ	オクラ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、こまつな、えのきたけ、うめ干し	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、甘酢、めんつゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	373 13.8 9.1 70	kcal g g mg

※2月のお誕生日会には**米粉のチョコカップケーキ**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。



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	エネルギー	たんぱく質	脂質
17 (月)	ミートソーススパゲティ ツナオムレツ コールスローサラダ 牛乳	スパゲティ、砂糖、フレンチドレッシング、油	牛乳、卵、豚ひき肉、ハム、ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、しめじ	ケチャップ、洋風だしの素、中濃ソース、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	461 21.9 18.0 178	kcal g g mg
18 (火)	ごはん 鶏のからあげ ブロッコリーのごま和え 肉団子スープ	米、片栗粉、油、砂糖、すりごま	鶏もも肉、鶏ひき肉	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、コーン、しょうが	しょうゆ、本みりん、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	431 20.3 11.2 48	kcal g g mg
19 (水)	すきやき丼 いんげんのおかか和え 麩のすまし汁 みかん	米、砂糖、焼ふ、油	牛肉、焼き豆腐、白みそ、かつお節	みかん、いんげん、はくさい、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、えのきたけ	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	398 12.7 9.5 82	kcal g g mg
20 (木)	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 小松菜とさつま揚げの煮浸し 大根のすまし汁	米、砂糖、すりごま、油	鶏もも肉、さつま揚げ、白みそ、油揚げ	こまつな、だいこん、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	372 18.8 6.6 114	kcal g g mg
21 (金)	冬野菜カレーライス 花野菜サラダ ベビーパイン 牛乳	米、さといも、和風ドレッシング、油	牛乳、豚肉	ブロッコリー、カリフラワー、パイン缶、たまねぎ、コーン、にんじん、れんこん、ほうれんそう	カレールー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	432 13.3 12.0 144	kcal g g mg
22 (土)	和風ツナスパゲティ さつま芋のサラダ バナナ	スパゲティ、さつまいも、マヨネーズ、油	ツナ油漬缶、ハム	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、えのきたけ、ピーマン	しょうゆ、食塩、鶏ガラだしの素	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	406 13.1 11.6 32	kcal g g mg
24 (月)	振替休日							
25 (火)	ごはん さわらのカレー粉焼き 根菜のそぼろ煮 小松菜のみそ汁	チョコカップケーキ 米、米粉、砂糖、片栗粉、油、ウエハース	さわら、豚ひき肉、豆乳、白みそ、油揚げ、大豆粉	だいこん、こまつな、にんじん、ごぼう、いんげん、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、カレー粉、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	477 19.6 11.9 81	kcal g g mg
26 (水)	みそラーメン 野菜豆腐ナゲット ほうれん草のナムル ヨーグルト	ゆで中華めん、油、小麦粉、ごま、ごま油	ヨーグルト、木綿豆腐、豚肉、白身魚すり身、白みそ、なると	ほうれんそう、にんじん、もやし、キャベツ、黄ピーマン、たまねぎ、コーン、れんこん、えだまめ	本みりん、鶏ガラだしの素、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	377 16.5 12.0 177	kcal g g mg
27 (木)	食パン いちごジャム 鶏肉のケチャップ煮 いんげんのごまヨササラダ キャベツのスープ	食パン、じゃが芋、マヨネーズ、油、すりごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉	いんげん、いちごジャム、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、しいたけ、きぬさや	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	392 18.3 11.5 172	kcal g g mg
28 (金)	ごはん 豚肉のバラ焼き ひじきのサラダ 豆腐のみそ汁	米、和風ドレッシング、油	豚肉、木綿豆腐、ちくわ、白みそ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、焼き肉のたれ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	454 14.1 18.0 71	kcal g g mg

新しい年を迎えてから1ヶ月が経ちました。暦の上では立春を迎えますが1年で1番寒い時期です。暖かくなったり寒くなったりを繰り返し、だんだんと春に近づいていきます。季節の変わり目は体調を崩しやすいため、毎日の食事でしっかりと栄養のあるものを食べ、元気に春を迎えましょう。

今月は八戸学院幼稚園にじ組さんそら組さんのリクエストメニューが入っています。それぞれ楽しみにしてください。



また今月は節分があります。今年の節分は2月2日ですが幼稚園では2月3日に節分メニューが入っています。鬼が匂いを嫌うとされているイワシが入ったハンバーグ、邪気を払ってくれる豆を原材料とした納豆・豆乳を使った納豆和えと豆乳プリンを出します。

