



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				
01 （ 土 ）	鮭チャーハン れんこんサラダ 肉団子スープ	米、マヨネーズ、油、ビスコ、せんべい	さけ、豚ひき肉、ツナ油漬缶、牛乳	れんこん、にんじん、ねぎ、たまねぎ、いんげん、コーン、ほうれんそう、ピーマン、野菜ジュース	しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 ビスコ 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	442 14.8 14.1 201	kcal g g mg
03 （ 月 ）	ちらしずし ぶりのみそ照り焼き 菜の花のおかか和え 麩のすまし汁	米、砂糖、焼ふ、ウエハース、誕生日ケーキ	ぶり、豆乳、油揚げ、白みそ、かつお節、牛乳	はくさい、なばな、にんじん、コーン、ごぼう、ねぎ、えのきたけ、かんぴょう(乾)、干しいたけ、焼きのり、粉かんでん	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、本みりん、めんつゆ、食塩	牛乳 誕生日ケーキ 麦茶 ウエハース	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	428 16.8 14.5 406	kcal g g mg
04 （ 火 ）	ごはん 豆腐の中華煮 ベイクドじゃが芋 キャベツのみそ汁	米、じゃがいも、油、片栗粉、ごま油、砂糖、ホットケーキ粉、白い風船	木綿豆腐、豚肉、白みそ、豆乳、牛乳	キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、きぬさや、しめじ、もも缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、鶏ガラだしの素、パセリ粉	牛乳 白い風船 麦茶 桃のカップケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	453 13.4 12.9 210	kcal g g mg
05 （ 水 ）	二色丼 ひじきとキャベツのサラダ かぶのみそ汁 チーズ	米、和風ドレッシング、砂糖、油、ハッピーターン、ワッフル	鶏ひき肉、チーズ、卵、白みそ、ハム、油揚げ、牛乳	キャベツ、かぶ、コーン、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳 ハッピーターン 麦茶 ミニワッフル	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	451 18.7 16.9 238	kcal g g mg
06 （ 木 ）	かき揚げうどん ブロッコリーのごま酢和え バナナ	ゆでうどん、さつまいも、小麦粉、油、砂糖、ごま油、米粉、せんべい	牛乳、ちくわ	バナナ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、甘酢、しょうゆ、めんつゆ、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 おさつスティック	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	415 10.3 12.4 168	kcal g g mg
07 （ 金 ）	ごはん 鶏の塩からあげ キャベツとオクラの和え物 切干大根のみそ汁	米、片栗粉、油、ココアウエハース、クラッカー	鶏もも肉、白みそ、油揚げ、牛乳	オクラ、キャベツ、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ、ブルーベリージャム、しょうが	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、本みりん、食塩	牛乳 ココアウエハース 麦茶 クラッカーサンド	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	422 14.8 12.0 257	kcal g g mg
08 （ 土 ）	焼肉丼 白菜のゆかり和え ほうれん草のみそ汁	米、油、ビスコ、ハッピーターン	豚肉、白みそ、油揚げ、牛乳	キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、きゅうり、にんじん、にら、野菜ジュース	かつお・昆布だし汁、焼き肉のたれ、食塩	牛乳 ビスコ 野菜ジュース 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 14.8 227	kcal g g mg
10 （ 月 ）	ごはん ピーマンの細切り炒め 里芋のごまよごし 大根のみそ汁	米、さといも、油、砂糖、はるさめ、すりごま、片栗粉、ととやき、白い風船	豚肉、白みそ、牛乳	ピーマン、たまねぎ、だいこん、赤ピーマン、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鶏ガラだしの素	牛乳 白い風船 麦茶 ととやき	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	442 14.1 12.0 184	kcal g g 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				
11 （ 火 ）	しょうゆラーメン 餃子 ブロッコリーのナムル	ゆで中華めん、ぎょうざの皮、ごま油、ごま油、砂糖、ホットケーキ粉、ビスコ	豚肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、いわし、なると、絹ごし豆腐、牛乳	ブロッコリー、黄ピーマン、ねぎ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、にら、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、鶏ガラだしの素、オイスターソース、食塩	牛乳 ビスコ 麦茶 豆腐マフィン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	412 15.3 14.7 241	kcal g g mg
12 （ 水 ）	ごはん さけの梅マヨ焼き 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のみそ汁	米、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、油、ウエハース	さけ、生揚げ、ヨーグルト、豚ひき肉、白みそ、牛乳	もも缶、みかん缶、パイ缶、たまねぎ、ごまつな、にんじん、バナナ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、いんげん、うめ干し	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 フルーツヨーグルト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	415 18.0 12.9 435	kcal g g mg
13 （ 木 ）	ごはん 豚肉の源たれ炒め ほうれん草のなめ茸和え 白菜のみそ汁	米、油、ココアウエハース、いちごゼリー	豚肉、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、なめたけ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、焼き肉のたれ、めんつゆ	牛乳 ココアウエハース 麦茶 いちごゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	404 14.7 13.5 248	kcal g g mg
14 （ 金 ）	パンズパン 豆腐ハンバーグ かぼちゃサラダ 野菜スープ	バーガーパン、マヨネーズ、パン粉、片栗粉、白い風船、せんべい	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ハム、豆乳	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、きぬさや	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、コンソメ、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	415 16.4 16.1 222	kcal g g mg
15 （ 土 ）	中華丼 切干大根の中華和え 春雨スープ	米、はるさめ、油、片栗粉、ごま油、ごま油、砂糖、ハッピーターン、ビスコ	豚肉、ハム、かまぼこ、牛乳	はくさい、にんじん、きゅうり、たまねぎ、チンゲン菜、切り干しだいこん、ねぎ、きぬさや、しめじ、野菜ジュース、にんにく、しょうが	甘酢、しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 ハッピーターン 野菜ジュース ビスコ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	421 12.9 13.6 229	kcal g g mg
17 （ 月 ）	ごはん 鶏肉のしょうが焼き 小松菜とツナの和え物 じゃが芋のみそ汁	米、じゃが芋、砂糖、油、ビスコ、ドーナツ	鶏もも肉、ツナ油漬缶、白みそ、牛乳	ごまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳 ビスコ 麦茶 ドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	451 16.7 12.6 236	kcal g g mg
18 （ 火 ）	カレーうどん 焼き春巻き キャベツの磯和え ヨーグルト	ゆでうどん、春巻きの皮、油、片栗粉、ハッピーターン	ヨーグルト、豚ひき肉、豚肉、油揚げ、牛乳	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごまつな、もやし、ねぎ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、カレーウ、しょうゆ、めんつゆ、食塩	牛乳 ハッピーターン 麦茶 バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	423 18.3 15.1 292	kcal g g mg
19 （ 水 ）	ごはん かれのいからあげ いんげんのごまみそ和え 五目汁	米、さといも、小麦粉、油、すりごま、食パン、砂糖、せんべい	かれのい、ちくわ、油揚げ、白みそ、卵、脱脂粉乳、豆乳、牛乳	もやし、いんげん、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、ココア	牛乳 せんべい 麦茶 ココアトースト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	427 17.6 9.9 187	kcal g g mg

陽ざしが暖かく感じられる季節になりました。早いもので今年度も最後の月です。子どもたちは1年間様々な行事や活動を通して、心も身体も大きくなり、たくさんの思い出もつくったことと思います。年長さんにとっては幼稚園で食べる給食も残りわずかですが、お友達や先生と楽しい給食の時間を過ごしてほしいと思います。

3月3日はひなまつりです。ひなまつりは女の子の成長を願う行事で、桃の花が咲く頃に行われるため「桃の節句」とも呼ばれています。ちらしずしやはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあり、平安時代から続く行事です。給食ではちらしずしと、この時期に旬を迎える菜の花を使ったおかか和えを出します。



春分の日



※食べたことのない食材はご家庭でお試しいた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

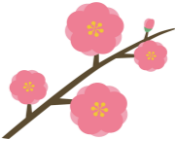
八戸学院幼稚園

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			
01 － 土 －	鮭チャーハン れんこんサラダ 肉団子スープ	米、マヨネーズ、油	さけ、豚ひき肉、ツナ油漬缶	れんこん、にんじん、ねぎ、たまねぎ、いんげん、コーン、ほうれんそう、ピーマン	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	383 12.8 10.6 29	kcal g g mg
03 － 月 －	ちらしずし 桃の花三色ゼリー ぶりのみそ照り焼き 菜の花のおかか和え 麩のすまし汁	米、砂糖、焼ふ	ぶり、油揚げ、白みそ、かつお節、豆乳	はくさい、なばな、にんじん、コーン、ごぼう、ねぎ、えのきたけ、かんぴょう(乾)、干しいたけ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、本みりん、めんつゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	413 16.8 9.7 76	kcal g g mg
04 － 火 －	ごはん 豆腐の中華煮 ベイクドじゃが芋 キャベツのみそ汁	米、じゃがいも、油、片栗粉、ごま油、砂糖	木綿豆腐、豚肉、白みそ	キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、きぬさや、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、鶏ガラだしの素、パセリ粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	374 11.3 8.4 68	kcal g g mg
05 － 水 －	お別れ会 							
06 － 木 －	かき揚げうどん ブロッコリーのごま酢和え バナナ 牛乳	ゆでうどん、小麦粉、油、ごま	牛乳、ちくわ	バナナ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、甘酢、しょうゆ、めんつゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	378 11.5 10.7 174	kcal g g mg
07 － 金 －	ごはん 鶏の塩からあげ キャベツとオクラの和え物 切干大根のみそ汁	米、片栗粉、油	鶏もも肉、白みそ、油揚げ	オクラ、キャベツ、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、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	392 17.6 7.7 63	kcal g g mg
08 － 土 －	焼肉丼 白菜のゆかり和え ほうれん草のみそ汁	米、油	豚肉、白みそ、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、きゅうり、にんじん、にら	かつお・昆布だし汁、焼き肉のたれ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	395 14.3 11.1 66	kcal g g mg
10 － 月 －	ごはん ピーマンの細切り炒め 里芋のごまよごし 大根のみそ汁	米、さといも、油、砂糖、はるさめ、すりごま、片栗粉	豚肉、白みそ	ピーマン、たまねぎ、だいこん、赤ピーマン、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、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	394 12.8 8.0 54	kcal g g mg

陽ざしが暖かく感じられる季節になりました。早いもので今年度も最後の月です。子どもたちは1年間様々な行事や活動を通して、心も身体も大きくなり、たくさんの思い出もつくったことと思います。年長さんにとっては幼稚園で食べる給食も残りわずかですが、お友達や先生と楽しい給食の時間を過ごしてほしいと思います。

3月3日はひなまつりです。ひなまつりは女の子の成長を願う行事で、桃の花が咲く頃に行われるため「桃の節句」とも呼ばれています。ちらしずしやはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあり、平安時代から続く行事です。給食ではちらしずしと、この時期に旬を迎える菜の花を使ったおかか和え、桃の花の形をした三色のゼリーを出します。



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			
11 － 火 －	しょうゆラーメン 餃子 ブロッコリーのナムル 小魚	ゆで中華めん、ぎょうざの皮、ごま油、ごま	豚肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、いわし、なると	ブロッコリー、黄ピーマン、ねぎ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、にら、カットわかめ		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	372 19.5 13.9 181	kcal g g mg
12 － 水 －	ごはん さけの梅マヨ焼き 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のみそ汁	米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油	さけ、生揚げ、豚ひき肉、白みそ	たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、いんげん、うめ干し	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	400 18.6 9.7 93	kcal g g mg
13 － 木 －	ごはん 豚肉の源たれ炒め ほうれん草のなめ茸和え 白菜のみそ汁	米、油	豚肉、白みそ、油揚げ	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、はくさい、なめたけ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、焼き肉のたれ、めんつゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	397 14.5 11.5 53	kcal g g mg
14 － 金 －	パンズパン 豆腐ハンバーグ かぼちゃサラダ 野菜スープ	牛乳 バーガーパン、マヨネーズ、パン粉、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ハム	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、きぬさや	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、コンソメ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	389 17.0 14.2 177	kcal g g mg
15 － 土 －	中華丼 切干大根の中華和え はるさめスープ	米、はるさめ、油、片栗粉、ごま油、ごま、砂糖	豚肉、ハム、かまぼこ	はくさい、にんじん、きゅうり、たまねぎ、チンゲン菜、切り干しだいこん、ねぎ、きぬさや、しめじ、にんにく、しょうが	甘酢、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	384 11.7 9.8 70	kcal g g mg
17 － 月 －	ごはん 鶏肉のしょうが焼き 小松菜とツナの和え物 じゃが芋のみそ汁	米、じゃが芋、砂糖、油	鶏もも肉、ツナ油漬缶、白みそ	こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが	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	373 19.0 6.5 91	kcal g g mg
18 － 火 －	カレーうどん 焼き春巻き キャベツの磯和え ヨーグルト	ゆでうどん、春巻きの皮、油、片栗粉	ヨーグルト、豚ひき肉、豚肉、油揚げ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、もやし、ねぎ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、カレールー、しょうゆ、めんつゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	379 17.9 12.5 199	kcal g g mg
19 － 水 －	ごはん かわいいのからあげ いんげんのごまみそ和え 五目汁	米、さといも、小麦粉、油、すりごま	かわいい、ちくわ、油揚げ、白みそ、卵、脱脂粉乳	もやし、いんげん、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	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	381 18.9 6.9 94	kcal g g mg
20 － 木 －	春分の日 							

※3月のお誕生日会には桃の花三色ゼリーが付きます。
※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。

