



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				
20 （ 木 ）	春分の日								
21 （ 金 ）	ごはん さわらの香味焼き ひじきの五目煮 高野豆腐のみそ汁	米、さつまいも、油、砂糖、片栗粉、ミルクサブレ、白い風船	さわら、白みそ、油揚げ、凍り豆腐、牛乳	だいこん、たまねぎ、にんじん、こまつな、いんげん、ひじき、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳 白い風船 麦茶 ミルクサブレ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	461 15.7 15.5 349	kcal g g mg
22 （ 土 ）	チキンライス さつま芋のサラダ ウイナースープ	米、さつまいも、マヨネーズ、油、ウエハース、せんべい	鶏もも肉、ウイナーソーセージ、ハム、牛乳	にんじん、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、ほうれんそう、野菜ジュース	ケチャップ、コンソメ、食塩	牛乳 ウエハース 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	422 12.8 13.1 380	kcal g g mg
24 （ 月 ）	タンメン じゃが芋とツナの煮物 ごぼうサラダ チーズ	ゆで中華めん、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖、ハッピーターン、たい焼き	豚肉、チーズ、ツナ油漬缶、ちくわ、牛乳	にんじん、ごぼう、もやし、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、コーン、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鶏ガラだし、の素、食塩	牛乳 ハッピーターン 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	438 17.3 17.9 227	kcal g g mg
25 （ 火 ）	ごはん さばのごま焼き 切干大根の煮物 豆腐のみそ汁	米、ごま、砂糖、片栗粉、ホットケーキ粉、ココアウエハース	さば、木綿豆腐、白みそ、さつま揚げ、豆乳、牛乳	にんじん、なばな、切り干しだいこん、たまねぎ、いんげん、コーン	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ	牛乳 ココアウエハース 麦茶 コーン蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	454 17.2 13.5 305	kcal g g mg
26 （ 水 ）	あんかけそぼろ丼 もやしとわかめのナムル モロヘイヤスープ キウイフルーツ	米、ごま油、砂糖、ごま、片栗粉、せんべい、パウダー	鶏ひき肉、牛乳	キウイフルーツ、もやし、たまねぎ、にんじん、モロヘイヤ、しめじ、ピーマン、カットわかめ	しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 パウダー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	451 14.1 14.8 175	kcal g g mg
27 （ 木 ）	ごはん さけのフライ 白菜の塩昆布和え 里芋のみそ汁	米、さといも、パン粉、油、小麦粉、ビスコ	さけ、牛乳、白みそ、卵	はくさい、ねぎ、ほうれんそう、にんじん、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、フルーチェ、中濃ソース、めんつゆ、食塩	牛乳 ビスコ 麦茶 フルーチェ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	406 14.9 10.8 238	kcal g g mg
28 （ 金 ）	コッペパン ケチャップマカロニ 花野菜サラダ ポテトスープ	コッペパン、じゃが芋、マカロニ、和風ドレッシング、油、白い風船、ハッピーターン	牛乳、豚ひき肉、ハム、豆乳	ブロッコリー、カリフラワー、ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、コーン、きぬさや	ケチャップ、コンソメ、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	413 16.3 15.0 211	kcal g g mg
29 （ 土 ）	ねぎ塩豚丼 ほうれん草のごま和え ごぼうのみそ汁	米、すりごま、砂糖、油、ウエハース、せんべい	豚肉、白みそ、牛乳	ほうれんそう、ねぎ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、カットわかめ、野菜ジュース、にんにく	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 せんべい 野菜ジュース ウエハース	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	419 14.8 13.2 415	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				
3月31日 （ 月 ）	カレーライス きゅうりの酢の物 フルーツポンチ	米、じゃが芋、砂糖、油、ハッピーターン、メロンパン	牛乳、豚肉、しらす干し	きゅうり、たまねぎ、にんじん、もも缶、みかん缶、パイン缶、カットわかめ	カレーウ、甘酢	牛乳 ハッピーターン 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	443 12.4 13.7 155	kcal g g mg
4月1日 （ 火 ）	ごはん 鶏肉の甘辛炒め 小松菜のなめ茸和え かぼちゃのみそ汁	米、砂糖、油、ごま、ホットケーキ粉、ビスコ	鶏もも肉、油揚げ、白みそ、牛乳	こまつな、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、なめたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、本みりん、めんつゆ、しょうゆ	牛乳 ビスコ 麦茶 人参蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	429 14.7 10.4 264	kcal g g mg
02 （ 水 ）	マーボー丼 もやしとわかめのナムル モロヘイヤスープ バナナ	米、ごま油、油、片栗粉、ごま、砂糖、ウエハース、せんべい	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、白みそ	バナナ、もやし、ねぎ、にんじん、モロヘイヤ、赤ピーマン、えのきたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、テンメンジャン、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 ウエハース 麦茶 せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	412 13.6 11.5 431	kcal g g mg
03 （ 木 ）	きつねうどん 枝豆しゅうまい キャベツのサラダ いちご	ゆでうどん、小麦粉、砂糖、和風ドレッシング、しゅうまいの皮、片栗粉、油、ごま油、白い風船	牛乳、油揚げ、豚ひき肉、鶏ひき肉、あずき(ゆで)、ツナ油漬缶	いちご、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、コーン、えだまめ、にんじん、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、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 たんぱく質 脂質 カルシウム	405 15.1 14.1 214	kcal g g mg
04 （ 金 ）	ごはん チーズ さわらのごまみそ焼き じゃが芋のそぼろ煮 麩のすまし汁	米、じゃが芋、砂糖、油、焼ふ、すりごま、片栗粉、ココアウエハース、せんべい	さわら、チーズ、豚ひき肉、白みそ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、きぬさや	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 ココアウエハース	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	445 18.4 14.7 301	kcal g g mg
05 （ 土 ）	中華丼 パンパンジーサラダ わかめスープ	米、ごまドレッシング、油、片栗粉、砂糖、白い風船、ビスコ	牛乳、豚肉、鶏さきみ、かまぼこ	もやし、はくさい、きゅうり、にんじん、チンゲン菜、ねぎ、コーン、えのきたけ、カットわかめ、野菜ジュース、にんにく、しょうが	しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 白い風船 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	422 15.7 12.5 246	kcal g g mg
07 （ 月 ）	ごはん おかかふりかけ 肉じゃが オクラの梅和え ふのりのみそ汁	米、じゃが芋、油、砂糖、ウエハース、たい焼き	牛乳、豚肉、油揚げ、白みそ	オクラ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、いんげん、うめ干し、ふのり	かつお・昆布だし汁、おかかふりかけ、しょうゆ、本みりん、めんつゆ	牛乳 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	429 14.5 13.8 415	kcal g g mg



ご入園・ご進級おめでとうございます！
 新年度がスタートし、新しいお友達や先生に囲まれて、新たな環境の中で子どもたちはわくわくドキドキしていることでしょう。
 環境の変化により体調を崩しやすいこの時季。元気に過ごすためにも生活リズムを整えて健康な体をつくりましょう。


1日を元気に過ごすために大切な朝ごはん。
 朝起きたときの体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた体や脳にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとイライラしたり、ぼーっとしてケガにつながったり元気に遊ぶことができません。お友達とたくさん遊べるように朝ごはんをしっかり食べましょう。



※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。

春休みの献立表

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			
20 （ 木 ）		 春分の日						
21 （ 金 ）	ごはん さわらの香味焼き ひじきの五目煮 高野豆腐のみそ汁	米、さつまいも、油、砂糖、片栗粉	さわら、白みそ、油揚げ、凍り豆腐	だいこん、たまねぎ、にんじん、ごまつな、いんげん、ひじき、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	372 15.1 7.3 76	kcal g g mg
22 （ 土 ）	チキンライス さつま芋のサラダ ウインナースープ	米、さつまいも、マヨネーズ、油	鶏もも肉、ウインナーソーセージ、ハム	にんじん、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、ほうれんそう	ケチャップ、コンソメ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	386 10.7 9.5 30	kcal g g mg
24 （ 月 ）	タンメン じゃが芋とツナの煮物 ごぼうサラダ チーズ	ゆで中華めん、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	豚肉、チーズ、ツナ油漬缶、ちくわ	にんじん、ごぼう、もやし、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、コーン、いんげん	かつお・昆布だし汁、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	379 14.7 13.8 118	kcal g g mg
25 （ 火 ）	ごはん さばのごま焼き 切干大根の煮物 豆腐のみそ汁	米、ごま、砂糖、片栗粉	さば、木綿豆腐、白みそ、さつま揚げ	にんじん、なばな、切り干しだいこん、たまねぎ、いんげん	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	406 16.3 10.0 106	kcal g g mg
26 （ 水 ）	あんかけそぼろ丼 もやしとわかめのナムル モロヘイヤスープ キウイフルーツ	米、ごま油、砂糖、ごま、片栗粉	鶏ひき肉	キウイフルーツ、もやし、たまねぎ、にんじん、モロヘイヤ、しめじ、ピーマン、カットわかめ	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	374 12.5 8.7 76	kcal g g mg
27 （ 木 ）	ごはん さけのフライ 白菜の塩昆布和え 里芋のみそ汁	米、さといも、パン粉、油、小麦粉	さけ、白みそ、卵	はくさい、ねぎ、ほうれんそう、にんじん、塩こんぶ	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	374 17.4 6.4 52	kcal g g mg
28 （ 金 ）	コッペパン ケチャップマカロニ 花野菜サラダ ポテトスープ	牛乳 コッペパン、じゃが芋、マカロニ・スパゲティ、和風ドレッシング、油	牛乳、豚ひき肉、ハム	ブロッコリー、カリフラワー、ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、コーン、きぬさや	ケチャップ、コンソメ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	374 15.3 10.1 158	kcal g g mg
29 （ 土 ）	ねぎ塩豚丼 ほうれん草のごま和え ごぼうのみそ汁	米、すりごま、砂糖、油	豚肉、白みそ	ほうれんそう、ねぎ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、本みりん、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	398 14.3 11.4 75	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			
3月31日 （ 月 ）	カレーライス きゅうりの酢の物 フルーツポンチ 牛乳	米、じゃが芋、砂糖、油	牛乳、豚肉、しらす干し	きゅうり、たまねぎ、にんじん、もも缶、みかん缶、パイン缶、カットわかめ	カレールーウ、甘酢	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	457 13.3 11.6 162	kcal g g mg
4月1日 （ 火 ）	ごはん 鶏肉の甘辛炒め 小松菜のなめ茸和え かぼちゃのみそ汁	米、砂糖、油、ごま	鶏もも肉、油揚げ、白みそ、いわし	こまつな、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、なめたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、本みりん、めんつゆ、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	389 19.3 6.8 217	kcal g g mg
02 （ 水 ）	マーボー丼 もやしとわかめのナムル モロヘイヤスープ バナナ	米、ごま油、油、片栗粉、ごま、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、白みそ	バナナ、もやし、ねぎ、にんじん、モロヘイヤ、赤ピーマン、えのきたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、テンメンジャン、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	466 15.6 12.1 215	kcal g g mg
03 （ 木 ）	きつねうどん 枝豆しゅうまい キャベツのサラダ いちご	ゆでうどん、砂糖、和風ドレッシング、しゅうまいの皮、片栗粉、油、ごま油	牛乳、油揚げ、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ油漬缶	いちご、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、コーン、えだまめ、にんじん、カットわかめ、しょうが	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	399 18.3 16.3 203	kcal g g mg
04 （ 金 ）	ごはん さわらのごまみそ焼き じゃが芋のそぼろ煮 麩のすまし汁	米、じゃが芋、砂糖、油、焼ふ、すりごま、片栗粉	さわら、チーズ、豚ひき肉、白みそ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、きぬさや	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	439 18.4 12.0 106	kcal g g mg
05 （ 土 ）	中華丼 バンバンジーサラダ わかめスープ 牛乳	米、ごまドレッシング、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ささみ、かまぼこ	もやし、はくさい、きゅうり、にんじん、チンゲン菜、ねぎ、コーン、えのきたけ、カットわかめ、野菜ジュース、しょうが、にんにく	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	423 17.8 12.2 156	kcal g g mg
07 （ 月 ）	ごはん 肉じゃが オクラの梅和え ふのりのみそ汁	米、じゃが芋、油、砂糖	牛乳、豚肉、油揚げ、白みそ	オクラ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、いんげん、うめ干し、ふのり	かつお・昆布だし汁、おおかふりかけ、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	451 15.7 12.7 193	kcal g g mg



ご入園・ご進級おめでとうございます！
 新年度がスタートし、新しいお友達や先生に囲まれて、新たな環境の中で子どもたちはわくわくドキドキしていることでしょう。
 環境の変化により体調を崩しやすいこの時季。元気に過ごすためにも生活リズムを整えて健康な体をつくりましょう。

1日を元気に過ごすために大切な朝ごはん。
 朝起きたときの体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた体や脳にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとイライラしたり、ぼーっとしてケガにつながったり元気に遊ぶことができません。お友達とたくさん遊べるように朝ごはんをしっかり食べましょう。

