



冬休みの献立表

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 ～ 土 ～	クリスマス発表会						
22 ～ 月 ～	ごはん 鶏肉のり焼き 切干大根と里芋の旨煮 なすのみそ汁	米、さといも、砂糖、油、片栗粉、ビスコ、たい焼き	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、白みそ	なす、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、切り干し大いこん、焼きのり、にんにく、しょくうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 ビスコ 麦茶 ミニたい焼き	エネルギー 414 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 11.6 g カルシウム 228 mg
23 ～ 火 ～	ごはん ごま塩 筑前煮 ほうれん草とツナの和え物 厚揚げのみそ汁	米、さといも、油、砂糖、ココア エコハース、ドーナツ	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、ツナ油漬缶、白みそ	ほうれんそう、にんじん、ごぼう、れんこん、しめじ、いんげん、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、めんつゆ	牛乳 ココアウエハース 麦茶 ドーナツ	エネルギー 426 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 13.9 g カルシウム 277 mg
24 ～ 水 ～	ハヤシライス 春雨サラダ トマト キウイフルーツ	米、はるさめ、ごま油、油、砂糖、星たべよ	牛乳、牛丼、ハム、豆乳、ゼラチン	トマト、たまねぎ、キウイフルーツ、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	牛乳 星たべよ 麦茶 チョコレートムース	エネルギー 414 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 11.9 g カルシウム 177 mg
25 ～ 木 ～	ごはん あじのごま焼き 野菜炒め 大根のみそ汁	米、ごま、油、片栗粉、ビスコ、マドレーヌ	牛乳、あじ、白みそ、ベーコン	キャベツ、もやし、だいこん、にんじん、ピーマン、しめじ、カットわかめ	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 ビスコ 麦茶 マドレーヌ	エネルギー 453 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 17.5 g カルシウム 243 mg
26 ～ 金 ～	年越しうどん 肉団子(甘酢あん) ごぼうのサラダ みかん	ゆでうどん、さといも、パン粉、油、砂糖、せんべい、クリームパン	牛乳、鶏もも肉、豚肉、ツナ油漬缶、油揚げ、かまぼこ	みかん、ごぼう、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、ほうれんそう、ヨーン	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、酢	牛乳 せんべい 麦茶 クリームパン	エネルギー 404 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 15.0 g カルシウム 179 mg
27 ～ 土 ～	焼きそばパン さつま芋のジャーマンポテト ポトフ風スープ	コッペパン、さつまいも、焼きそばめん、油、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	キャベツ、たまねぎ、にんじん、かぶ、パセリ	中濃ソース、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 411 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 16.4 g カルシウム 218 mg
29 ～ 月 ～	年末休業						
30 ～ 火 ～	年末休業						
31 ～ 水 ～	年末休業						

症状別 風邪をひいたときの食事

〈発熱・寒気〉
発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などを摂りましょう。



〈せき・のどの痛み〉
のどに刺激のあるもの避け、のどごしの良いゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。



〈鼻水・鼻詰まり〉
温かい汁物や殺菌作用のあるねぎや生姜で体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品（卵や緑黄色野菜など）も摂りましょう。



〈下痢・吐き気〉
胃腸が弱っているので、消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味の濃いものは避けましょう。



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 ～ 木 ～	元旦								
2 ～ 金 ～	年始休業								
3 ～ 土 ～	年始休業								
05 ～ 月 ～	二色丼 小松菜のおかか和え 蒸しさつまいも 切干大根のみそ汁	米、さつまいも、砂糖、油、ミルクサブレ、せんべい	鶏ひき肉、卵、白みそ、かつお節、牛乳	こまつな、にんじん、たまねぎ、コーン、切り干し大いこん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳 せんべい 麦茶 ミルクサブレ	エネルギー 450 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 15.2 g カルシウム 331 mg		
06 ～ 火 ～	ごはん みかん たらの竜田揚げ キャベツの塩昆布和え なめことえのきのみそ汁	米、小麦粉、油、ごま油、ととやき、白い風船	牛乳、たら、白みそ	みかん、キャベツ、にんじん、なめこ、きゅうり、えのきだけ、ねぎ、塩こんぶ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳 白い風船 麦茶 ととやき	エネルギー 404 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 10.8 g カルシウム 184 mg		
07 ～ 水 ～	ごはん 鶏肉の梅みそ焼き ほうれん草とたくあんの和え物	米、コッペパン、砂糖、油、ビスコ	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、白みそ、かまぼこ	ほうれんそう、もやし、だいこん、はくさい、かぶ、にんじん、たくあん、せり、かぶ・葉、うめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 ビスコ 麦茶 ミニ揚げパン	エネルギー 404 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 11.2 g カルシウム 232 mg		
08 ～ 木 ～	わかめうどん 豚肉と昆布の炒め煮 かぼちゃの甘煮 バナナ	ゆでうどん、砂糖、片栗粉、ごま油、油、ホットケーキ粉、ハッピーターン	牛乳、豚肉、鶏もも肉、かまぼこ、ヨーグルト	バナナ、かぼちゃ、にんじん、しめじ、いんたけ、刻みこんぶ、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	牛乳 ハッピーターン 麦茶 ヨーグルトマフィン	エネルギー 405 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 17.3 g カルシウム 166 mg		
09 ～ 金 ～	ごはん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 白菜のゆかり和え チンゲン菜のみそ汁	米、砂糖、星たべよ、パウムクーヘン	牛乳、牛肉、白みそ、油揚げ	はくさい、ごぼう、チンゲン菜、きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 星たべよ 麦茶 パウムクーヘン	エネルギー 419 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 14.5 g カルシウム 205 mg		
10 ～ 土 ～	焼きそば 野菜入り鶏つくね さつま芋とチーズのサラダ	焼きそばめん、さつまいも、砂糖、油、エコハース、せんべい	牛乳、鶏ひき肉、豚肉、チーズ、調製豆乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり	中濃ソース、オイスターソース、本みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 ウエハース 豆乳 せんべい	エネルギー 412 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 18.0 g カルシウム 445 mg		
12 ～ 月 ～	成人の日								
13 ～ 火 ～	チキンカレーライス コーンサラダ 茹でブロッコリー りんご	米、じゃが芋、フレンチドレッシング、油、片栗粉、食パン、砂糖、ビスケット	牛乳、鶏もも肉、豆乳	りんご、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、コーン、にんじん、きゅうり	カレールウ、ココア	牛乳 ビスケット 麦茶 ココアクリームサンド	エネルギー 421 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 12.1 g カルシウム 168 mg		

今年も残すところあとわずかになりました。
寒さが本格的になり、感染症が流行しやすい季節でもあります。手洗いやうがい、換気や加湿も大切ですが、バランスの良い食事も大切です。緑黄色野菜や果物には、ウイルスに対する粘膜の免疫を高め、これに肉や魚・卵や大豆製品などたんぱく質を含む食品を組み合わせることで、丈夫な体をつくります。規則正しい生活とバランスの良い食事を心がけ、元気に新年を迎えましょう。

※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。





の献立表

戸学院幼稚園

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食)				栄 養 値
		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 （ 土 ）						
22 （ 月 ）	ごはん 牛乳 鶏肉のり焼き 切干大根と里芋の旨煮 なすのみそ汁	牛乳、鶏もも肉、油 揚げ、白みそ 米、さといも、砂糖、 油、片栗粉	なす、たまねぎ、ほう れんそう、にんじん、 切り干しいこん、 焼きのり、ににく、 しょうが	牛乳、鶏もも肉、油 揚げ、白みそ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、本みり ん、食塩	エ ネ ル ギ 一 413 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 10.1 g カルシウム 169 mg
23 （ 火 ）	ごはん ごま塩 筑前煮 牛乳 ほうれん草とツナの和え物 厚揚げのみそ汁	牛乳、鶏もも肉、油 揚げ、ツナ油漬缶、 白みそ 米、さといも、油、砂 糖	ほうれんそう、にんじ ん、ごぼう、れんこん、 しめじ、いんげ ん、万能ねぎ	牛乳、牛肉、ハム トマト、たまねぎ、キ ウイフルーツ、にんじ ん、きゅうり、マッシュ ルーム	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、本みり ん、めんつゆ	エ ネ ル ギ 一 411 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 11.5 g カルシウム 189 mg
24 （ 水 ）	ハヤシライス 牛乳 春雨サラダ トマト キウイフルーツ	牛乳、油 米、はるさめ、ごま 油、油	トマト、たまねぎ、キ ウイフルーツ、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 一 427 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 12.5 g カルシウム 136 mg	
25 （ 木 ）	ごはん 牛乳 あじのごま焼き 野菜炒め 大根のみそ汁	牛乳、油、片栗 粉 米、ごま、油、片栗 粉	牛乳、あじ、白みそ、 ベーコン キャベツ、もやし、だ いこん、にんじん、 ピーマン、しめじ、 カットわかめ	牛乳、あじ、白みそ、 ベーコン キャベツ、もやし、だ いこん、にんじん、 ピーマン、しめじ、 カットわかめ	かつお・昆布だし 汁、本みりん、しょ ゆ、鶏ガラだしの素、 食塩	エ ネ ル ギ 一 394 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 10.7 g カルシウム 201 mg
26 （ 金 ）	年越しうどん 牛乳 肉団子(甘酢あん) ごぼうのサラダ みかん	ゆでうどん、さとい も、パン粉、油、砂糖 牛乳、油 ゆでうどん、さとい も、パン粉、油、砂糖 牛乳、ツナ油漬缶、油 揚げ、かまぼこ	牛乳、鶏もも肉、豚 肉、ツナ油漬缶、油 揚げ、かまぼこ	みかん、ごぼう、たま ねぎ、にんじん、きゅ うり、ねぎ、ほうれん そう、コーン	かつお・昆布だし 汁、めんつゆ、ケ チャップ、しょうゆ、 本みりん、酢	エ ネ ル ギ 一 393 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 16.1 g カルシウム 175 mg
27 （ 土 ）	焼きそばパン さつま芋のジャーマンポテト ポトフ風スープ 牛乳	コッペパン、さつまい も、焼きそばめん、 油 牛乳、油	牛乳、鶏もも肉、ウイ ンナーソーセージ	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、かぶ、パ セリ	中濃ソース、コンソ メ、食塩	エ ネ ル ギ 一 388 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 12.3 g カルシウム 164 mg
29 （ 月 ）						
30 （ 火 ）						
31 （ 水 ）						



▶ 風邪をひいたときの食事

〈発熱・寒気〉
発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などを摂りましょう。



〈せき・のどの痛み〉
のどに刺激のあるもの避け、
のどごしの良いゼリーやプリン、アイスクリームなど
でエネルギーを補給しま
しょう。



〈鼻水・鼻詰まり〉
温かい汁物や殺菌作用のあるねぎや生姜で体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品（卵や緑黄色野菜など）も摂りましょう。



〈下痢・吐き気〉
胃腸が弱っているので、消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味の濃いものは避けましょう。



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 ～ 木 ～				元旦		
2 ～ 金 ～				年始休業		
3 ～ 土 ～				年始休業		
05 ～ 月 ～	二色丼 小魚 小松菜のおかか和え 蒸しさつまいも 切干大根のみそ汁	米、さつまいも、砂糖、油、ごま	鶏ひき肉、卵、白みそ、いわし(煮干し)、かつお節	こまつな、にんじん、たまねぎ、コーン、切り干しだいこん、カツトわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	エネルギー 392 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 9.0 g カルシウム 210 mg
06 ～ 火 ～	ごはん みかん たらの竜田揚げ 牛乳 キヤベツの塩昆布和え なめことえのきのみそ汁	米、小麦粉、油、ごま油	牛乳、たら、白みそ	みかん、キヤベツ、にんじん、なめこ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、塩こんぶ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	エネルギー 417 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 9.8 g カルシウム 166 mg
07 ～ 水 ～	ごはん 牛乳 鶏肉の梅みそ焼き ほうれん草とたくあんの和え物 七草汁	米	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、白みそ、かまぼこ	ほうれんそう、もやし、だいこん、はくさい、かぶ、にんじん、だいこん(たくあん)、せり、かぶ・葉、うめ干し	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 382 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 9.0 g カルシウム 175 mg
08 ～ 木 ～	わかめうどん 牛乳 豚肉と昆布の炒め煮 かぼちゃの甘煮 バナナ	ゆでうどん、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、鶏もも肉、かまぼこ	バナナ、かぼちゃ、にんじん、しめじ、しいたけ、刻みこんぶ、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 381 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 14.8 g カルシウム 146 mg
09 ～ 金 ～	ごはん 牛乳 牛肉とごぼうのしぐれ煮 白菜のゆかり和え チンゲン菜のみそ汁	米、砂糖	牛乳、牛肉、白みそ、油揚げ	はくさい、ごぼう、チングン菜、きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 386 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 10.6 g カルシウム 175 mg
10 ～ 土 ～	焼きそば 野菜入り鶏つくね さつま芋とチーズのサラダ 牛乳	焼きそばめん、さつまいも、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、豚肉、チーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり	中濃ソース、オイスター・ソース、本みりん、しょうゆ、食塩	エネルギー 378 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 15.9 g カルシウム 191 mg
12 ～ 月 ～				成人の日		
13 ～ 火 ～	チキンカレーライス 牛乳 コーンサラダ 茹でブロッコリー りんご	米、じゃが芋、フレンチドレッシング、油	牛乳、鶏もも肉	りんご、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、コーン、にんじん、きゅうり	カレールウ	エネルギー 410 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 11.2 g カルシウム 149 mg

今年も残すところあとわずかになりました。

さが本格的になり、感染症が流行しやすい季節でもあります。手洗いやうがい、換気や加湿も大切ですが、バランスの良い食事も大切です。緑黄色野菜や果物には、ウイルスに対する粘膜の免疫を高め、これに肉や魚・卵や大豆製品などたんぱく質を含む品を組み合わせることで、丈夫な体をつくります。

則正しい生活とバランスの良い食事を心がけ、元気に新年を迎えましょう。

