



# 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				
20 (土)	クリスマス発表会 									
22 (月)	ごはん 鶏肉ののり焼き 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、切り干しだいこん、焼きのり、にんにく、しょうが	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 たん ぱ く 質 脂 質 カル シ ウ ム	414 16.8 11.6 228	kcal g g 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、ココアウエハース、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 たん ぱ く 質 脂 質 カル シ ウ ム	426 15.2 13.9 277	kcal g g 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、牛肉、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 たん ぱ く 質 脂 質 カル シ ウ ム	414 13.1 11.9 177	kcal g g 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 たん ぱ く 質 脂 質 カル シ ウ ム	453 16.2 17.5 243	kcal g g 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、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	牛乳 せんべい 麦茶 クリームパン	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カル シ ウ ム	404 18.7 15.0 179	kcal g g 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 たん ぱ く 質 脂 質 カル シ ウ ム	411 15.0 16.4 218	kcal g g mg	
29 (月)	年末休業 									
30 (火)	年末休業 									
31 (水)	年末休業 									

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			
1 (木)	<div><div>元旦</div></div>								
2 (金)	<div><div>年始休業</div></div>								
3 (土)	<div><div>年始休業</div></div>								
05 (月)	二色井 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 だいこん、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 たんばく質 脂 質 カルシウム	450 15.7 15.2 331	kcal g g 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 のきたけ、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 たんばく質 脂 質 カルシウム	404 14.5 10.8 184	kcal g g 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 七草汁	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、だいに ん(たくあん)、せ り、かぶ・葉、うめ 子	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 たんばく質 脂 質 カルシウム	404 17.1 11.2 232	kcal g g 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、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	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 たんばく質 脂 質 カルシウム	405 15.4 17.3 166	kcal g g 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 たけ、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 たんばく質 脂 質 カルシウム	419 13.0 14.5 205	kcal g g 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、ウエハース、 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 たんばく質 脂 質 カルシウム	412 17.5 18.0 445	kcal g g mg
12 (月)	<div><div>成人の日</div></div>								
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 たんばく質 脂 質 カルシウム	421 13.6 12.1 168	kcal g g 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。

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。





# 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 (土)	クリスマス発表会 								
22 (月)	ごはん 鶏肉ののり焼き 切干大根と里芋の旨煮 なすのみそ汁	牛乳	米、さといも、砂糖、油、片栗粉	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、切り干しだいこん、焼きのり、にんにく、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	413 21.9 10.1 169	kcal g g mg
23 (火)	ごはん 筑前煮 ほうれん草とツナの和え物 厚揚げのみそ汁	ごま塩 牛乳	米、さといも、油、砂糖	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	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	411 17.1 11.5 189	kcal g g mg
24 (水)	ハヤシライス 春雨サラダ トマト キウイフルーツ	牛乳	米、はるさめ、ごま油、油	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	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	427 13.2 12.5 136	kcal g g mg
25 (木)	ごはん あじのごま焼き 野菜炒め 大根のみそ汁	牛乳 	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	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	394 18.1 10.7 201	kcal g g 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	牛乳	ゆでうどん、さといも、パン粉、油、砂糖	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	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	393 22.3 16.1 175	kcal g g 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、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	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	388 14.0 12.3 164	kcal g g 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)	<div><div>元旦</div></div>								
2 (金)	<div><div>年始休業</div></div>								
3 (土)	<div><div>年始休業</div></div>								
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	小魚	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、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	392 19.0 9.0 210	kcal g g mg
06 (火)	ごはん 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	みかん 牛乳	米、小麦粉、油、ごま油	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 たんぱく質 脂質 カルシウム	417 19.4 9.8 166	kcal g g 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 七草汁	牛乳	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 たんぱく質 脂質 カルシウム	382 21.9 9.0 175	kcal g g 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	牛乳	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 たんぱく質 脂質 カルシウム	381 17.5 14.8 146	kcal g g 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	牛乳	米、砂糖	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 たんぱく質 脂質 カルシウム	386 14.1 10.6 175	kcal g g 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 たんぱく質 脂質 カルシウム	378 17.8 15.9 191	kcal g g mg
12 (月)	<div><div>成人の日</div></div>								
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	牛乳	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 たんぱく質 脂質 カルシウム	410 13.6 11.2 149	kcal g g mg

始園日

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。

※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。

