



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			
01 (月)	ごはん 豚肉の源たれ炒め キャベツとオクラの和え物 じゃが芋のみそ汁	米、じゃが芋、油、ウエハース、パウムクーヘン	牛乳、豚肉、白みそ	オクラ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ごぼう、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、焼き肉のたれ、めんつゆ	牛乳 ウエハース 麦茶 パウムクーヘン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	423 14.0 17.3 387	kcal g g mg
02 (火)	パンズパン チキンフリッター コロコロサラダ レタススープ	バーガーパン、じゃが芋、小麦粉、フレッシュドレッシング、マヨネーズ、油、焼ふ、グラニュー糖、せんべい	牛乳、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、卵、無塩バター、きな粉	レタス、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、にんにく、しょうが	ケチャップ、コンソメ、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 きなこお麩ラスク	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	406 16.6 18.6 146	kcal g g mg
03 (水)	ごはん 豆腐の中華煮 里芋のごまよごし ワナタンスープ	米、さいとも、ワナタンの皮、すりごま、砂糖、片栗粉、油、ごま油、黒砂糖、ホットケーキ粉、ハッピーターン	木綿豆腐、豚肉、豚ひき肉、調製豆乳、牛乳、つぶあん	にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、もやし、たけのこ(ゆで)、しめじ、キャベツ、万能ねぎ、しょうが	しょうゆ、鶏ガラだし、の素、食塩	牛乳 ハッピーターン 麦茶 あんこ入り蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	435 14.6 12.7 203	kcal g g mg
04 (木)	ちゃんぽんめん れんこんのはさみ揚げ きゅうりの中華和え ヨーグルト	ゆで中華めん、油、パン粉、ごま油、ビスコ	ヨーグルト、牛乳、鶏ひき肉、豚肉、鶏ささみ、かまぼこ、卵	パナナ、きゅうり、れんこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、カットわかめ	しょうゆ、甘酢、本みりん、鶏ガラだし、の素、食塩	牛乳 ビスコ 麦茶 パナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	403 18.9 14.2 313	kcal g g mg
05 (金)	親子丼 いんげんの梅マヨ和え 白菜のみそ汁 キウイフルーツ	米、砂糖、ミルクサブレ、白い風船	牛乳、卵、鶏もも肉、白みそ	いんげん、たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、はくさい、きゅうり、まいたけ、うめ干し	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	427 15.3 14.2 316	kcal g g mg
06 (土)	ビビンバ丼 キャベツのしらす和え えのきとハムの中華スープ	米、ごま油、砂糖、ごま、ビスコ、せんべい	牛乳、豚ひき肉、ハム、しらす干し	キャベツ、ほうれんそう、もやし、にんじん、えのきたけ、ねぎ、野菜ジュース、しょうが、にんにく	しょうゆ、めんつゆ、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	412 15.3 13.5 227	kcal g g mg
08 (月)	豚汁うどん 餃子 ブロッコリーのごま酢和え グレープフルーツ	ゆでうどん、ぎょうざの皮、ごま油、ごま、白い風船、ハッピーターン	牛乳、豚肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、ちくわ、白みそ、調製豆乳	グレープフルーツ、ブロッコリー、にんじん、だいこん、たまねぎ、キャベツ、ごぼう、ねぎ、にら	かつお・昆布だし汁、甘酢、しょうゆ、オイスターソース、めんつゆ	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	404 18.0 17.6 235	kcal g g mg
09 (火)	ごはん 肉豆腐 ほうれん草のおかか和え 麩のみそ汁	米、小麦粉、砂糖、油、焼ふ、星たべよ	牛肉、焼き豆腐、かまぼこ、白みそ、あずき(ゆで)、かつお節、牛乳	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ねぎ、きぬさや、えのきたけ、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ドライイースト	牛乳 星たべよ 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	412 14.2 11.5 205	kcal g g mg
10 (水)	ごはん オレンジ マスの和風ムニエル 小松菜のお浸し 五目みそ汁	米、さつまいも、小麦粉、コーンフレーク、ハッピーターン、マシュマロ	牛乳、マス、生揚げ、白みそ、バター、無塩バター	ごまつな、オレンジ、にんじん、もやし、だいこん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳 ハッピーターン 麦茶 マシュマロおこし	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	411 15.0 13.4 204	kcal g g mg
11 (木)	ごはん ふりかけ さばの塩焼き みかん おでん風煮物 なめこのみそ汁	米、板こんにゃく、砂糖、さつまいも、ビスコ	牛乳、さば、さつま揚げ、ちくわ、白みそ	みかん、だいこん、なめこ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、おかかふりかけ、本みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 ビスコ 麦茶 さつま芋茶巾	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	425 16.3 12.1 223	kcal g g mg
12 (金)	ごはん 豚肉のごま炒め きゅうりの酢の物 ごぼうのみそ汁	米、ごま、油、誕生日ケーキ、せんべい	牛乳、豚肉、白みそ、ちくわ	きゅうり、たまねぎ、ごぼう、赤ピーマン、えのきたけ、万能ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、甘酢	牛乳 誕生日ケーキ 麦茶 せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	423 15.6 14.6 152	kcal g g mg
13 (土)	たまごサンド 枝豆サラダ 肉団子入りトマトスープ	食パン、じゃが芋、ごまドレッシング、ココアウエハース、ハッピーターン	牛乳、卵、ちくわ、豚ひき肉、鶏ひき肉、調製豆乳	キャベツ、たまねぎ、えだまめ、赤ピーマン、ホールトマト缶詰、ブロッコリー	食塩、コンソメ、ケチャップ	牛乳 ココアウエハース 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	425 19.7 20.6 286	kcal g g mg

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			
15 (月)	ごはん さわらのゆずみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 根菜のすまし汁	米、砂糖、片栗粉、せんべい、ワッフル	牛乳、さわら、鶏ひき肉、白みそ	かぼちゃ、れんこん、だいこん、にんじん、えだまめ、いんげん、ゆず果汁	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 ミニワッフル	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	403 17.4 10.1 156	kcal g g mg
16 (火)	塩ラーメン ヨーグルト ちくわの磯辺揚げ 小松菜のなめ茸和え グレープフルーツ	ゆで中華めん、油、小麦粉、砂糖、ホットケーキ粉、ウエハース	ヨーグルト、ちくわ、豚肉、鶏ささみ、絹ごし豆腐、牛乳	こまつな、グレープフルーツ、にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、なめたけ、コーン、しいたけ、あおのり	しょうゆ、鶏ガラだし、の素、めんつゆ、食塩	牛乳 ウエハース 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	430 19.0 14.7 531	kcal g g mg
17 (水)	ごはん チーズ 鶏のからあげ キャベツののり和え チンゲン菜のみそ汁	りんごゼリー、米、片栗粉、油、ハッピーターン	鶏もも肉、チーズ、白みそ、牛乳	キャベツ、チンゲン菜、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、焼きのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳 ハッピーターン 麦茶 りんごゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	417 15.3 12.9 203	kcal g g mg
18 (木)	冬野菜カレーライス ひじきとキャベツのサラダ フルーツポンチ	米、さいとも、和風ドレッシング、油、砂糖、食パン、白い風船	牛乳、鶏もも肉	キャベツ、もも缶、みかん缶、パイナップル、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、れんこん、ひじき、いちごジャム	カレーパウダー	牛乳 白い風船 麦茶 ジャムサンド	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	434 12.5 12.0 183	kcal g g mg
19 (金)	ピラフ みかん まるごとグラタン ブロッコリーサラダ カレースープ	米、じゃが芋、小麦粉、和風ドレッシング、マカロニ、ととやき、星たべよ	牛乳、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、とろけるチーズ	みかん、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、かぶ、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、オレンジピーマン、えだまめ、コーン	コンソメ、食塩、カレー粉	牛乳 星たべよ ととやき	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	413 14.1 10.3 200	kcal g g mg
20 (土)	クリスマス発表会								

※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。



今年も残すところ1ヶ月となりました。  
朝晩の冷え込みに加え、空気の乾燥により風邪やインフルエンザが流行しやすい季節です。  
12月にはクリスマスや冬休み、年越しなどいろいろなイベントが続きます。  
栄養・休養・運動で体の免疫力を高め、季節の行事を楽しみましょう。



今年の冬至は12月22日です。給食では12月15日を冬至メニューにしています。  
冬至にはかぼちゃを食べる習慣があり、給食でもかぼちゃのそぼろ煮を出す予定です。

かぼちゃは夏が旬の野菜ではありますが、数カ月保存しておくとその間に水分が抜けて、栄養価も甘みも増えます。そのため秋から冬にかけておいしく食べることができます。  
かぼちゃには免疫力を高めるビタミンCやカロテン、整腸作用がある食物繊維、摂りすぎた塩分を調節してくれるカリウムを含んでいます。

〈おいしいかぼちゃを見分けるポイント〉

- 丸ごとの場合  
ヘタがコルクのように枯れて乾いていてしっかりと重みがあり、皮にツヤがあるもの
- カットされている場合  
種がしっかりと詰まっていて、果肉の色が鮮やかなもの





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 （ 月 ）	ごはん 牛乳 豚肉の源たれ炒め キャベツとオクラの和え物 じゃが芋のみそ汁	米、じゃが芋、油	牛乳、豚肉、白みそ	オクラ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ごぼう、さやえんどう	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	430 17.0 14.1 162	kcal g g mg
02 （ 火 ）	パンズパン 牛乳 チキンフリッター コロコロサラダ レタススープ	バーガーパン、じゃが芋、小麦粉、フレンチドレッシング、マヨドレ、油	牛乳、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、卵	レタス、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、にんにく、しょうが	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	399 21.0 15.7 148	kcal g g mg
03 （ 水 ）	ごはん 小魚 豆腐の中華煮 里芋のごまよごし ワンドンスープ	米、さといも、ワンドンの皮、すりごま、砂糖、片栗粉、油、ごま油、ごま	木綿豆腐、豚肉、豚ひき肉、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、もやし、たけのこ(ゆで)、しめじ、キャベツ、万能ねぎ、しょうが	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	378 15.8 9.1 201	kcal g g mg
04 （ 木 ）	ちゃんぽんめん れんこんのはさみ揚げ きゅうりの中華和え ヨーグルト	ゆで中華めん、油、パン粉、ごま油	ヨーグルト、牛乳、鶏ひき肉、豚肉、鶏ささみ、かまぼこ、卵	きゅうり、れんこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、カットわかめ	しょうゆ、甘酢、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	371 20.7 12.8 171	kcal g g mg
05 （ 金 ）	親子丼 牛乳 いんげんの梅マヨ和え 白菜のみそ汁 キウイフルーツ	米、砂糖	牛乳、卵、鶏もも肉、白みそ	いんげん、たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、はくさい、きゅうり、まいたけ、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	401 17.1 9.9 167	kcal g g mg
06 （ 土 ）	ピビンバ丼 キャベツのしらす和え えのきとハムの中華スープ 牛乳	米、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、豚ひき肉、ハム、しらす干し	キャベツ、ほうれんそう、もやし、にんじん、えのきたけ、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、めんつゆ、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	404 16.4 13.5 173	kcal g g mg
08 （ 月 ）	豚汁うどん 牛乳 餃子 ブロッコリーのごま酢和え グレープフルーツ	ゆでうどん、ぎょうざの皮、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、ちくわ、白みそ	グレープフルーツ、ブロッコリー、にんじん、だいこん、たまねぎ、キャベツ、ごぼう、ねぎ、にら	かつお・昆布だし汁、甘酢、しょうゆ、オイスターソース、めんつゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	371 18.9 15.7 182	kcal g g mg
09 （ 火 ）	ごはん 小魚 肉豆腐 ほうれん草のおかか和え 麩のみそ汁	米、砂糖、焼ふ、油、ごま	牛肉、焼き豆腐、かまぼこ、白みそ、いわし(煮干し)、かつお節	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ねぎ、きぬさや、えのきたけ、万能ねぎ	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	380 16.4 10.1 184	kcal g g mg
10 （ 水 ）	ごはん オレンジ マスの和風ムニエル 牛乳 小松菜のお浸し 五目みそ汁	米、さつまいも、小麦粉	牛乳、マス、生揚げ、白みそ、バター	こまつな、オレンジ、にんじん、もやし、だいこん、ねぎ	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	410 17.9 11.0 226	kcal g g mg
11 （ 木 ）	ごはん ふりかけ さばの塩焼き みかん おでん風煮物 牛乳 なめこのみそ汁	米、板こんにやく	牛乳、さば、さつま揚げ、ちくわ、白みそ	みかん、だいこん、なめこ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ	かつお・昆布だし汁、おかかふりかけ、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	419 19.2 12.2 158	kcal g g mg
12 （ 金 ）	ごはん 牛乳 豚肉のごま炒め チョコレートケーキ きゅうりの酢の物 ごぼうのみそ汁	米、ごま、油、チョコレートケーキ	牛乳、豚肉、白みそ、ちくわ	きゅうり、たまねぎ、ごぼう、赤ピーマン、えのきたけ、万能ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、甘酢	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	494 18.9 17.7 163	kcal g g mg
13 （ 土 ）	たまごサンド 枝豆サラダ 肉団子入りトマトスープ 牛乳	食パン、じゃが芋、ごまドレッシング	牛乳、卵、ちくわ、豚ひき肉、鶏ひき肉	キャベツ、たまねぎ、えだまめ、赤ピーマン、ホールトマト缶詰、ブロッコリー	食塩、コンソメ、ケチャップ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	372 18.9 16.6 167	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			
15 （ 月 ）	ごはん 牛乳 さわらのゆずみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 根菜のすまし汁	米、砂糖、片栗粉	牛乳、さわら、鶏ひき肉、白みそ	かぼちゃ、れんこん、だいこん、にんじん、えだまめ、いんげん、ゆず果汁	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	422 19.5 10.0 144	kcal g g mg
16 （ 火 ）	塩ラーメン ヨーグルト ちくわの磯辺揚げ 小松菜のなめ茸和え グレープフルーツ	ゆで中華めん、油、小麦粉	ヨーグルト、ちくわ、豚肉、鶏ささみ	こまつな、グレープフルーツ、にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、なめたけ、コーン、しいたけ、あおのり	しょうゆ、鶏ガラだしの素、めんつゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	373 19.0 10.8 183	kcal g g mg
17 （ 水 ）	ごはん チーズ 鶏のからあげ キャベツののり和え チンゲン菜のみそ汁	米、片栗粉、油	鶏もも肉、チーズ、白みそ	キャベツ、チンゲン菜、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、焼きのり、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	401 19.2 10.5 104	kcal g g mg
18 （ 木 ）	冬野菜カレーライス ひじきとキャベツのサラダ フルーツポンチ 牛乳	米、さといも、和風ドレッシング、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉	キャベツ、もも缶、みかん缶、パイン缶、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、れんこん、ひじき	カレールー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	439 12.2 12.2 152	kcal g g mg
19 （ 金 ）	ピラフ みかん まるごとグラタン 牛乳 ブロッコリーサラダ カレースープ	米、じゃが芋、小麦粉、和風ドレッシング、マカロニ	牛乳、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、とろけるチーズ	みかん、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、かぶ、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、オレンジピーマン、えだまめ、コーン	コンソメ、食塩、カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	433 16.6 10.7 196	kcal g g mg
20 （ 土 ）	クリスマス発表会							



※12月のお誕生日会にはチョコレートケーキが付きます。  
※仕入れの状況により献立は変更となる場合があります。ご了承ください。



今年も残すところ1ヶ月となりました。  
朝晩の冷え込みに加え、空気の乾燥により風邪やインフルエンザが流行しやすい季節です。  
12月にはクリスマスや冬休み、年越しなどいろいろなイベントが続きます。  
栄養・休養・運動で体の免疫力を高め、季節の行事を楽しみましょう。



今年の冬至は12月22日です。給食では12月15日を冬至メニューにしています。  
冬至にはかぼちゃを食べる習慣があり、給食でもかぼちゃのそぼろ煮を出す予定です。

かぼちゃは夏が旬の野菜ではありますが、数カ月保存しておくとその間に水分が抜けて、栄養価も甘みも増えます。そのため秋から冬にかけておいしく食べることができます。  
かぼちゃには免疫力を高めるビタミンCやカロテン、整腸作用がある食物繊維、摂りすぎた塩分を調節してくれるカリウムを含んでいます。

- 〈おいしいかぼちゃを見分けるポイント〉
- 丸ごとの場合  
ヘタがコルクのように枯れて乾いていてしっかりと重みがあり、皮にツヤがあるもの
  - カットされている場合  
種がしっかりと詰まっていて、果肉の色が鮮やかなもの

