



# 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					
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	カレールー、コーン	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			
14 (水)	けんちんうどん 餃子ロール れんこんサラダ バナナ	ゆでうどん、さといも、小麦粉、パン粉、油、砂糖、ホットケーキ粉、星たべよ	ヨーグルト、鶏もも肉、豚肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、調製豆乳、牛乳	バナナ、れんこん、キャベツ、だいこん、にんじん、いんげん、ねぎ、にら、たまねぎ、にんにく、しょうが、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 星たべよ 麦茶 ポパイ蒸しパン	エネルギー 423 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 12.0 g カルシウム 291 mg			
15 (木)	バンズパン クリスピーチキン かぼちゃサラダ 野菜スープ	バーガーパン、小麦粉、パン粉、油、白い風船、ハッピーターン	牛乳、鶏もも肉、ハム、調製豆乳	かぼちゃ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ	しょうゆ、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 406 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 17.4 g カルシウム 209 mg			
16 (金)	みそラーメン ハムサラダフライ きゅうりの酢の物 オレンジ	ゆで中華めん、じゃがいも、油、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、ココアウエハース、ドーナツ	豚肉、チーズ、ちくわ、ハム、卵、白みそ、なると、牛乳	きゅうり、オレングジ、もやし、キャベツ、にんじん、コーン、カットわかめ	甘酢、本みりん、鶏ガラだしの素	牛乳 ココアウエハース 麦茶 ドーナツ	エネルギー 441 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 18.3 g カルシウム 315 mg			
17 (土)	鮭チャーハン めかぶのねばねばサラダ 肉団子スープ チーズ	米、和風ドレッシング、油、せんべい、ビスコ	さけ、チーズ、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、かつお節、牛乳	りんごジュース、キャベツ、めかぶわかめ、にんじん、オクラ、ねぎ、たまねぎ、ピーマン、コーン、ほうれんそう	しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 ビスコ	エネルギー 440 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 13.6 g カルシウム 269 mg			
19 (月)	ごはん ピーマンの細切り炒め コーンポテト わかめスープ	米、じゃが芋、油、はるさめ、片栗粉、砂糖、ハッピーターン、たい焼き	牛乳、豚肉	ピーマン、にんじん、キャベツ、コーン、赤ピーマン、えのきたけ、カットわかめ	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 402 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 12.2 g カルシウム 141 mg			
20 (火)	ごはん 鶏じゃが 小松菜のお浸し かぶのみそ汁	米、じゃが芋、油、砂糖、ビスコ	牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、白みそ、油揚げ	バナナ、こまつな、にんじん、たまねぎ、かぶ、もやし、オクラ、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 ビスコ 麦茶 バナナ	エネルギー 404 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 10.2 g カルシウム 252 mg			
21 (水)	ごはん あじのゆかり焼き 高野豆腐のふわふわ煮 五目みそ汁	米、さといも、油、砂糖、さつま芋、白い風船	牛乳、あじ、卵、白みそ、凍り豆腐、きな粉	キウイフルーツ、にんじん、はくさい、だいこん、ごぼう、みつば、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳 白い風船 麦茶 きなこさつま芋	エネルギー 402 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 10.5 g カルシウム 230 mg			
22 (木)	ごはん 豚肉となすのみそ炒め いんげんのツナマヨサラダ まいたけと豆腐のすまし汁	米、砂糖、油、せんべい、ワッフル	牛乳、豚肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、白みそ	いんげん、なす、にんじん、たまねぎ、まいたけ、ピーマン、きぬさや	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 ミニワッフル	エネルギー 407 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 13.8 g カルシウム 169 mg			
23 (金)	コッペパン ポークビーンズ フレンチサラダ 花野菜スープ	コッペパン、じゃが芋、フレンチドレッシング、油、砂糖、ビスコ、星たべよ	牛乳、豚肉、蒸し大豆、調製豆乳	キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、カリフラワー、赤ピーマン、コーン	ケチャップ、コンソメ、食塩	牛乳 ビスコ 豆乳 星たべよ	エネルギー 420 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 18.0 g カルシウム 287 mg			
24 (土)	しょうが焼き丼 アスパラとしらすの和え物 ごぼうのみそ汁	米、砂糖、油、ごま油、ウエハース、せんべい	牛乳、豚肉、白みそ、しらす干し	グリーンアスパラ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、カットわかめ、野菜ジュース、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ	牛乳 ウエハース 野菜ジュース せんべい	エネルギー 402 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 12.8 g カルシウム 437 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					
26 (月)	ごはん 鶏肉のカレー粉焼き ひじきとキャベツのサラダ 里芋のみそ汁	米、さといも、ごまドレッシング、星たべよ、クリームパン	牛乳、鶏もも肉、白みそ	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、万能ねぎ、ひじき、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、カレー粉、食塩	牛乳 星たべよ 麦茶 クリームパン	エネルギー 406 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 9.3 g カルシウム 206 mg			
27 (火)	ごはん 酢鶏 ブロッコリーのナムル モロヘイヤスープ	米、油、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油、ビスコ	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、ちくわ	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、モロヘイヤ、ピーマン、えのきたけ、黄ピーマン、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、酢、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 ビスコ 麦茶 ヨーグルト	エネルギー 403 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 11.3 g カルシウム 311 mg			
28 (水)	ほうとう風うどん ミニハムカツ ほうれん草のなめ茸和え りんご	ゆでうどん、小麦粉、パン粉、油、砂糖、ホットケーキ粉、ウエハース	牛乳、鶏もも肉、豚肉、白みそ、調製豆乳	ほうれんそう、りんご、かぼちゃ、にんじん、なめたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ、しめじ、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、めんつゆ、食塩	牛乳 ウエハース 麦茶 レーズンスコーン	エネルギー 428 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 16.5 g カルシウム 406 mg			
29 (木)	ごはん さわらのごま焼き 炒り豆腐 ふのりのみそ汁	米、ごま、片栗粉、砂糖、油、誕生日ケーキ、ハッピーターン	さわら、木綿豆腐、鶏ひき肉、チーズ、白みそ、牛乳	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、きぬさや、ふのり(素干)、ひじき、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳 誕生日ケーキ 麦茶 ハッピーターン	エネルギー 457 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 18.3 g カルシウム 252 mg			
30 (金)	ごはん ハンバーグ かぶのおかかサラダ 白菜のみそ汁	米、和風ドレッシング、パン粉、油、砂糖、ホットケーキ粉、白い風船	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、白みそ、卵、かつお節、豆乳、とろけるチーズ	かぶ、たまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん、まいたけ、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、食塩	牛乳 白い風船 麦茶 チーズ蒸しパン	エネルギー 404 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 12.2 g カルシウム 217 mg			
31 (土)	和風スパゲティ たこさんウインナー 里芋のツナマヨサラダ	スパゲティ、さといも、油、ビスケット、せんべい	牛乳、ウインナーソーセージ、鶏もも肉、ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、えのきたけ、コーン、ピーマン、焼きのり、野菜ジュース	しょうゆ、食塩、鶏ガラだしの素	牛乳 ビスケット 野菜ジュース せんべい	エネルギー 404 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 13.6 g カルシウム 158 mg			

※食べたことのない食材はご家庭でお試しいたぎ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。



年が明け、新しい1年がスタートしました。  
進級・卒園に向けてどんどんお兄さんお姉さんになる子どもたち。今年も子どもたちの成長を食の面からしっかり支えていけるよう、給食を作っていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

この時期に旬を迎える冬野菜。寒さで凍ることがないよう細胞に糖をため込むため、糖度の高い野菜が多いです。ビタミンやカロテンなど栄養価の高い冬野菜は免疫力を高め、風邪予防に効果的です。また体を温めてくれる効果もあるため、冬野菜をふんだんに使った料理で体の芯からぽかぽかにしましょう。

●ほうれん草  
鉄分や葉酸・ビタミンCが豊富で、免疫力を高めるビタミンAも豊富です。



●ねぎ  
白い部分にはビタミンCと血行をよくする成分が多く、緑の部分にはカルシウムが含まれています。



●れんこん  
野菜にはめずらしく疲労回復に効果のあるビタミンB1・B2を含みます。またビタミンCやミネラルも豊富です。



●大根  
根の部分には胃腸の働きを助けてくれる消化酵素が、葉の部分にはビタミンCやカルシウムが含まれています。





# 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		
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	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	カレールー	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
14 （ 水 ）	けんちんうどん 餃子ロール れんこんサラダ バナナ	ヨーグルト	ゆでうどん、さといも、小麦粉、パン粉、油、砂糖	ヨーグルト、鶏もも肉、豚肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶	バナナ、れんこん、キャベツ、だいこん、にんじん、いんげん、ねぎ、にら、たまねぎ、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 373 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 11.0 g カルシウム 140 mg
15 （ 木 ）	パンズパン クリスマスチキン かぼちゃサラダ 野菜スープ	牛乳	バーガーパン、小麦粉、パン粉、油	牛乳、鶏もも肉、ハム	かぼちゃ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ	しょうゆ、コンソメ、食塩	エネルギー 383 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 14.0 g カルシウム 152 mg
16 （ 金 ）	みそラーメン ハムサラダフライ きゅうりの酢の物 オレンジ	チーズ	ゆで中華めん、じゃがいも、油、パン粉、小麦粉、マヨネーズ	豚肉、チーズ、ちくわ、ハム、卵、白みそ、なると	きゅうり、オレンジ、もやし、キャベツ、にんじん、コーン、カットわかめ	甘酢、本みりん、鶏ガラだしの素	エネルギー 382 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 15.1 g カルシウム 118 mg
17 （ 土 ）	鮭チャーハン めかぶのねばねばサラダ 肉団子スープ チーズ	りんごジュース	米、和風ドレッシング、油	さけ、チーズ、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、かつお節	りんごジュース、キャベツ、めかぶわかめ、にんじん、オクラ、ねぎ、たまねぎ、ピーマン、コーン、ほうれんそう	しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー 387 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 9.6 g カルシウム 115 mg
19 （ 月 ）	ごはん ピーマンの細切り炒め コーンポテト わかめスープ	牛乳	米、じゃが芋、油、はるさめ、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉	ピーマン、にんじん、キャベツ、コーン、赤ピーマン、えのきたけ、カットわかめ	しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー 408 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 10.6 g カルシウム 130 mg
20 （ 火 ）	ごはん 鶏じゃが 小松菜のお浸し かぶのみそ汁	オクラ納豆 牛乳	米、じゃが芋、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、白みそ、油揚げ	こまつな、にんじん、たまねぎ、かぶ、もやし、オクラ、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 399 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 9.3 g カルシウム 214 mg
21 （ 水 ）	ごはん あじのゆかり焼き 高野豆腐のふわふわ煮 五目みそ汁	キウイフルーツ 牛乳	米、さといも、油、砂糖	牛乳、あじ、卵、白みそ、凍り豆腐	キウイフルーツ、にんじん、はくさい、だいこん、ごぼう、みつば、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	エネルギー 407 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 10.4 g カルシウム 200 mg
22 （ 木 ）	ごはん 豚肉となすのみそ炒め いんげんのツナマヨサラダ まいたけと豆腐のすまし汁	牛乳	米、砂糖、油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、白みそ	いんげん、なす、にんじん、たまねぎ、まいたけ、ピーマン、きぬさや	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 420 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 14.1 g カルシウム 163 mg
23 （ 金 ）	コッペパン ポークビーンズ フレンチサラダ 花野菜スープ	牛乳	コッペパン、じゃが芋、フレンチドレッシング、油、砂糖	牛乳、豚肉、蒸し大豆	キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、カリフラワー、赤ピーマン、コーン	ケチャップ、コンソメ、食塩	エネルギー 380 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 15.9 g カルシウム 178 mg
24 （ 土 ）	しょうが焼き丼 アスパラとしらすの和え物 ごぼうのみそ汁 牛乳		米、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、白みそ、しらす干し	グリーンアスパラ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ	エネルギー 424 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 13.4 g カルシウム 154 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		
26 （ 月 ）	ごはん 鶏肉のカレー粉焼き ひじきとキャベツのサラダ 里芋のみそ汁	牛乳	米、さといも、ごまドレッシング	牛乳、鶏もも肉、白みそ	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、万能ねぎ、ひじき、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、カレー粉、食塩	エネルギー 396 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 9.2 g カルシウム 164 mg
27 （ 火 ）	ごはん 酢鶏 ブロッコリーのナムル モロヘイヤスープ	牛乳	米、油、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ちくわ	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、モロヘイヤ、ピーマン、えのきたけ、黄ピーマン、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、酢、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー 410 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 11.2 g カルシウム 188 mg
28 （ 水 ）	ほうとう風うどん ミニハムカツ ほうれん草のなめ茸和え りんご	牛乳	ゆでうどん、小麦粉、パン粉、油	牛乳、鶏もも肉、豚肉、白みそ	ほうれんそう、りんご、かぼちゃ、にんじん、なめたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ、しめじ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、めんつゆ、食塩	エネルギー 396 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.2 g カルシウム 157 mg
29 （ 木 ）	ごはん さわらのごま焼き 炒り豆腐 ふのりのみそ汁	チーズ シュークリーム	米、ごま、片栗粉、砂糖、油、シュークリーム	さわら、木綿豆腐、鶏ひき肉、チーズ、白みそ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、きぬさや、ふのり(素干)、ひじき、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー 454 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 15.0 g カルシウム 173 mg
30 （ 金 ）	ごはん ハンバーグ かぶのおかかサラダ 白菜のみそ汁	牛乳	米、和風ドレッシング、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、白みそ、卵、かつお節	かぶ、たまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん、まいたけ、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、食塩	エネルギー 416 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 13.8 g カルシウム 147 mg
31 （ 土 ）	和風スパゲティ たこさんウインナー 里芋のツナマヨサラダ 牛乳		スパゲティ、さといも、油	牛乳、ウインナーソーセージ、鶏もも肉、ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、えのきたけ、コーン、ピーマン、焼きのり	しょうゆ、食塩、鶏ガラだしの素	エネルギー 421 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 15.3 g カルシウム 133 mg

※1月のお誕生日会には**シュークリーム**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。



年が明け、新しい1年がスタートしました。  
進級・卒園に向けてどんどんお兄さんお姉さんになる子どもたち。今年も子どもたちの成長を食の面からしっかり支えていけるよう、給食を作っていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

この時期に旬を迎える冬野菜。寒さで凍ることがないよう細胞に糖をため込むため、糖度の高い野菜が多いです。ビタミンやカロテンなど栄養価の高い冬野菜は免疫力を高め、風邪予防に効果的です。また体を温めてくれる効果もあるため、冬野菜をふんだんに使った料理で体の芯からぽかぽかにしましょう。

●ほうれん草  
鉄分や葉酸・ビタミンCが豊富で、免疫力を高めるビタミンAも豊富です。



●ねぎ  
白い部分にはビタミンCと血行をよくする成分が多く、緑の部分にはカルシウムが含まれています。



●れんこん  
野菜にはめずらしく疲労回復に効果のあるビタミンB1・B2を含みます。またビタミンCやミネラルも豊富です。



●白菜  
貯蔵性が高く、中心近くの黄色っぽい部分には甘みもあり、ビタミンCも豊富です。



●大根  
根の部分には胃腸の働きを助けてくれる消化酵素が、葉の部分にはビタミンCやカルシウムが含まれています。

