



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		
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料					
02 (月)	ごはん 豚肉のしょうが焼き 白菜ののり和え きのこのみそ汁	米、砂糖、油、ピスコ、たい焼き	牛乳、豚肉、白みそ	はくさい、オレンジ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、まいたけ、しめじ、えのきたけ、焼きのり、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	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	432 14.7 13.6 216	kcal g g mg
03 (火)	ごはん いわしの梅煮 納豆和え けんちん汁	米、砂糖、ごま油、小麦粉、さつまいも	牛乳、いわし、こしあん、木綿豆腐、挽きわり納豆	にんじん、こまつな、もやし、だいこん、ねぎ、ごぼう、しいたけ、うめ干し	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 節分和菓子(赤鬼) 麦茶 鬼まんじゅう		エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	421 18.4 9.2 212	kcal g g mg
04 (水)	食パン 肉団子のトマト煮 チーズ ブロッコリーのごまサラダ コーンスープ	食パン、じゃが芋、ごまドレッシング、油、せんべい	豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳、チーズ	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、りんごジャム、ホールトマト缶詰、コーン、にんじん、いんげん、赤ピーマン	ケチャップ、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳 せんべい 麦茶 みかん		エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	419 17.2 15.0 224	kcal g g mg
05 (木)	ごはん ささみチーズフライ キャベツとわかめの酢の物 ほうれん草のみそ汁	米、パン粉、小麦粉、油、砂糖、ホットケーキ粉、白い風船	牛乳、鶏ささみ、卵、白みそ、チーズ、絹ごし豆腐	キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、甘酢、食塩	牛乳 白い風船 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	415 16.9 10.4 218	kcal g g mg
06 (金)	ごはん さばの香味焼き 大根と厚揚げのそぼろ煮 小松菜のみそ汁	米、片栗粉、砂糖、星たべよ、パウムクーヘン	牛乳、さば、生揚げ、豚ひき肉、白みそ	だいこん、こまつな、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳 星たべよ 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	445 16.8 16.8 206	kcal g g mg
07 (土)	ナポリタン りんごジュース さつま芋のおかかサラダ スナップえんどう チーズ	スパゲティ、さつまいも、和風ドレッシング、油、ウエハース、ピスコ	チーズ、ベーコン、ちくわ、かつお節、牛乳	りんごジュース、にんじん、たまねぎ、スナップえんどう、きゅうり、ピーマン	ケチャップ、食塩	牛乳 ウエハース 麦茶 ビスコ		エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	415 13.2 15.1 493	kcal g g mg
09 (月)	野菜あんかけうどん カレーコロッケ いんげんのごまみそ和え バナナ	ゆでうどん、じゃが芋、小麦粉、パン粉、油、片栗粉、すりごま、砂糖、ビスケット、ハッピーターン	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、ちくわ、かまぼこ、白みそ、豆乳	バナナ、もやし、いんげん、はくさい、にんじん、チンゲン菜、たまねぎ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ケチャップ、ウスターソース、食塩、カレー粉	牛乳 ビスケット 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	406 16.4 16.4 221	kcal g g mg
10 (火)	ごはん 炒り鶏 ほうれん草と切干の和え物 キャベツのみそ汁	米、さといも、砂糖、油、ホットケーキ粉、ココアウエハース	牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、白みそ、油揚げ、豆乳、ウインナーソーセージ	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、れんこん、ごぼう、たけのこ(ゆで)、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、本みりん、ケチャップ	牛乳 ココアウエハース 麦茶 ウインナーパン		エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	412 14.3 12.8 280	kcal g g mg
11 (水)	建国記念の日									
12 (木)	五目ラーメン にんじんしゅうまい なばなともやしのナムル バナナ	ゆで中華めん、しゅうまいの皮、ごま油、ごま、油、砂糖、ウエハース、ワッフル	ヨーグルト、木綿豆腐、白身魚すり身、豚肉、ハム、牛乳	バナナ、もやし、なばな、たまねぎ、はくさい、にんじん、チンゲン菜、コーン	しょうゆ、本みりん、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 ウエハース 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	408 18.4 12.9 525	kcal g g mg
13 (金)	コッペパン ポークチャップ スパゲティサラダ 白菜のスープ	コッペパン、スパゲティ、油、砂糖、せんべい、クラッカー	牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじん、はくさい、きゅうり、カリフラワー、しめじ、コーン、ブルーベリージャム	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 クラッカーサンド		エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	405 15.8 16.2 150	kcal g g mg
14 (土)	マーボー丼 白菜の中華和え モロヘイヤスープ	米、ごま油、ごま、片栗粉、油、砂糖、ピスコ、星たべよ	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、白みそ	はくさい、ねぎ、にんじん、モロヘイヤ、きゅうり、もやし、えのきたけ、野菜ジュース、しょうが、にんにく	しょうゆ、甘酢、テンメンジャン、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 ビスコ 野菜ジュース 星たべよ		エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	406 13.5 12.2 303	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		
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料					
16 (月)	カレーライス 寒天サラダ 茹でブロッコリー りんご	米、じゃが芋、和風ドレッシング、油、食パン、砂糖、ハッピーターン	牛乳、豚肉、無塩バター	りんご、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、かんでん、かぼちゃ	カレールウ	牛乳 ハッピーターン 麦茶 かぼちゃサンド		エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	432 12.7 15.1 155	kcal g g mg
17 (火)	ごはん 鶏肉の塩麴焼き チンゲン菜の煮浸し 大根のみそ汁	米、米こうじ、誕生日ケーキ、星たべよ	牛乳、鶏もも肉、さつま揚げ、白みそ、油揚げ	チンゲン菜、だいこん、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 誕生日ケーキ 麦茶 星たべよ	<div>お誕生日会</div>	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	405 16.2 11.5 197	kcal g g mg
18 (水)	ごはん ゆかり ハート型ハンバーグ キウイフルーツ フレンチサラダ 洋風かき玉スープ	米、フレンチドレッシング、砂糖、油、コーンフレーク、せんべい	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、無塩バター	キャベツ、キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、にんにく、しょうが	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩	牛乳 せんべい 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	433 15.3 14.2 147	kcal g g mg
19 (木)	しょうゆラーメン 飲むヨーグルト 餃子 オクラの和え物 みかん	ゆで中華めん、ぎょうざの皮、ごま油、ハッピーターン	ヨーグルト、豚肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、なると、チキンナゲット、牛乳	みかん、オクラ、にんじん、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、キャベツ、にら、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、めんつゆ、オイスターソース、鶏ガラだしの素	牛乳 ハッピーターン 麦茶 チキンナゲット	<div>八戸学院幼稚園にじ組 リクエストメニュー</div>	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	431 20.6 16.6 286	kcal g g mg
20 (金)	ごはん チーズ ホッケフライ ハムともやしのおかか和え 切干と里芋のみそ汁	りんごゼリー、米、さといも、油、小麦粉、パン粉、ビスコ	ほっけ、チーズ、ハム、白みそ、かりん粉、牛乳	もやし、キャベツ、いんげん、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、食塩	牛乳 ビスコ 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	428 15.6 13.3 260	kcal g g mg
21 (土)	ポテサラサンド ブロッコリーのごまサラダ ボトフ風スープ	食パン、じゃが芋、マヨネーズ、ごまドレッシング、白い風船、せんべい	牛乳、鶏もも肉、チーズ、鶏ささみ、ベーコン	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、いんげん、野菜ジュース	コンソメ、食塩	牛乳 白い風船 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	406 16.7 15.9 221	kcal g g mg
23 (月)	天皇誕生日									
24 (火)	ごはん さわらの青のり焼き 大根と車麴の含め煮 かぼちゃのみそ汁	米、焼ふ(車ふ)、砂糖、片栗粉、ホットケーキ粉、星たべよ	牛乳、さわら、白みそ、豆乳	だいこん、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、カットわかめ、あおさ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ココア	牛乳 星たべよ 麦茶 ココア蒸しパン		エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	408 15.6 8.6 193	kcal g g mg
25 (水)	肉うどん 厚揚げのカレー炒め さつま芋のごまごし オレンジ	ゆでうどん、さつまいも、すりごま、砂糖、片栗粉、白い風船、ドーナツ	牛乳、豚肉、生揚げ、鶏ひき肉、かまぼこ	オレンジ、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、ねぎ、いんげん、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、めんつゆ、鶏ガラだしの素、食塩、カレー粉	牛乳 白い風船 麦茶 ドーナツ		エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	416 16.5 15.9 263	kcal g g mg
26 (木)	焼きそばパン チーズ 鶏のからあげ コロコロサラダ コンソメスープ	コッペパン、焼きそばめん、じゃが芋、片栗粉、油、せんべい、フリン	鶏もも肉、チーズ、牛乳	にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、キャベツ、えのきたけ、しょうが	中濃ソース、しょうゆ、本みりん、コンソメ、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 プリン	<div>聖アンナ幼稚園 リクエストメニュー</div>	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	407 17.6 16.4 194	kcal g g mg
27 (金)	ごはん グレープフルーツ 鶏肉のみそ焼き すき昆布の煮物 白菜のすまし汁	米、砂糖、ごま油、ミルクサブレ、ハッピーターン、ミルクサブレ	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、白みそ	グレープフルーツ、にんじん、はくさい、ごぼう、万能ねぎ、刻みこんぶ	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 ミルクサブレ		エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	402 14.4 13.5 293	kcal g g mg
28 (土)	中華あんかけ丼 きゅうりの中華和え なすのみそ汁	米、砂糖、油、片栗粉、ごま油、ピスコ、せんべい	牛乳、豚肉、鶏ささみ、白みそ	きゅうり、なす、チンゲン菜、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、カットわかめ、野菜ジュース、にんにく	かつお・昆布だし汁、甘酢、しょうゆ、鶏ガラだしの素	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	404 15.8 11.5 215	kcal g g mg

新しい年を迎えてからあっという間に1ヶ月が過ぎました。2月4日には立春を迎え、暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い日が続いています。毎日の食事でしっかりと栄養のあるものを食べ、元気に冬を乗り切りましょう。
今月の献立には八戸学院幼稚園そら組さんと聖アンナ幼稚園年長さんのリクエストメニューが入っています。
それぞれ楽しみにしてください。

※食べたことのない食材はご家庭でお試しいた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。



2月3日は節分です。
節分には豆まきをしたり、やいかがし(ひいらぎいわし)を飾ったり、恵方巻きを食べたりと地域によって様々な風習があります。豆まきは季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気)を払い、福を呼び込みために行います。豆まきに使用する豆は落花生や大豆など地域によって異なります。
恵方巻きはもとも関西の風習で、商売繁盛や無病息災を願い恵方を向いて太巻きを食べ縁起を担いだことが起源とされ、今では全国に広まった風習です。
今年の恵方は「南南東」です。





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			
02 (月)	ごはん 豚肉のしょうが焼き 白菜ののり和え きのこのみそ汁	オレンジ 牛乳	米、砂糖、油	牛乳、豚肉、白みそ	はくさい、オレンジ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、まいたけ、しめじ、えのきたけ、焼きのり、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	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	434 17.1 13.8 154	kcal g g mg
03 (火)	ごはん いわしの梅煮 納豆和え けんちん汁	牛乳 節分和菓子(赤鬼)	米、砂糖、ごま油	牛乳、いわし、こしあん、木綿豆腐、挽きわり納豆	にんじん、こまつな、もやし、だいこん、ねぎ、ごぼう、しいたけ、うめ干し	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、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	471 24.9 12.3 248	kcal g g mg
04 (水)	食パン 肉団子のトマト煮 ブロッコリーのごまサラダ コーンスープ	りんごジャム チーズ	食パン、じゃが芋、ごまドレッシング、油	豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳、チーズ	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、りんごジャム、ホールトマト缶詰、コーン、にんじん、いんげん、赤ピーマン	ケチャップ、コンソメ、食塩、パセリ粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	397 16.5 13.0 129	kcal g g mg
05 (木)	ごはん ささみチーズフライ キャベツとわかめの酢の物 ほうれん草のみそ汁	牛乳	米、パン粉、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏ささみ、卵、白みそ、チーズ	キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、甘酢、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	428 21.5 10.4 186	kcal g g mg
06 (金)	ごはん さばの香味焼き 大根と厚揚げのそぼろ煮 小松菜のみそ汁	牛乳	米、片栗粉、砂糖	牛乳、さば、生揚げ、豚ひき肉、白みそ	だいこん、こまつな、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、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	420 19.3 14.0 176	kcal g g mg
07 (土)	ナポリタン さつま芋のおかかサラダ スナッペンどう チーズ	りんごジュース	スパゲティ、さつまいも、和風ドレッシング、油	チーズ、ベーコン、ちくわ、かつお節	りんごジュース、にんじん、たまねぎ、スナッペンどう、きゅうり、ピーマン	ケチャップ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	373 12.2 9.7 97	kcal g g mg
09 (月)	野菜あんかけうどん カレーコロッケ いんげんのごまみそ和え バナナ	牛乳	ゆでうどん、じゃが芋、小麦粉、パン粉、油、片栗粉、すりごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、ちくわ、かまぼこ、白みそ	バナナ、もやし、いんげん、はくさい、にんじん、チンゲン菜、たまねぎ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ケチャップ、ウスターソース、食塩、カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	372 15.1 12.4 180	kcal g g mg
10 (火)	ごはん 炒り鶏 ほうれん草と切干の和え物 キャベツのみそ汁	牛乳	米、さといも、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、白みそ、油揚げ	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、れんこん、ごぼう、たけのこ(ゆで)、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、本みりん、ケチャップ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	388 14.4 9.4 179	kcal g g mg
11 (水)	建国記念の日								
12 (木)	五日ラーメン にんじんしゅうまい なばなともやしのナムル バナナ	ヨーグルト	ゆで中華めん、しゅうまいの皮、ごま油、ごま、油、砂糖	ヨーグルト、木綿豆腐、白身魚すり身、豚肉、ハム	バナナ、もやし、なばな、たまねぎ、はくさい、にんじん、チンゲン菜、コーン	しょうゆ、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	395 19.0 10.2 192	kcal g g mg
13 (金)	コッペパン ポークチャップ スパゲティサラダ 白菜のスープ	牛乳	コッペパン、スパゲティ、油、砂糖	牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじん、はくさい、きゅうり、カリフラワー、しめじ、コーン	ケチャップ、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	446 19.6 20.6 157	kcal g g mg
14 (土)	マーボー丼 白菜の中華和え モロヘイヤスープ 牛乳		米、ごま油、ごま、片栗粉、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、白みそ	はくさい、ねぎ、にんじん、モロヘイヤ、きゅうり、もやし、えのきたけ、野菜ジュース、にんにく、しょうが	しょうゆ、甘酢、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	397 14.6 12.1 220	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			
16 (月)	カレーライス 寒天サラダ 茹でブロッコリー りんご	牛乳	米、じゃが芋、和風ドレッシング、油	牛乳、豚肉	りんご、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、かんてん	カレールウ	エ ネ ル ギ ー たんぱく質 脂 質 カルシウム	422 13.0 13.6 155	kcal g g mg
17 (火)	ごはん 鶏肉の塩麹焼き チンゲン菜の煮浸し 大根のみそ汁	牛乳 チョコロールケーキ	米、塩こうじ、チョコロールケーキ	牛乳、鶏もも肉、さつま揚げ、白みそ、油揚げ	チンゲン菜、だいこん、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、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	451 22.8 11.9 179	kcal g g mg
18 (水)	ごはん ハート型ハンバーグ フレンチサラダ 洋風かき玉スープ	ゆかり キウイフルーツ 牛乳	米、フレンチドレッシング、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵	キャベツ、キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、にんにく、しょうが	ケチャップ、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	439 18.9 14.6 156	kcal g g mg
19 (木)	しょうゆラーメン 餃子 オクラの和え物 みかん	飲むヨーグルト	ゆで中華めん、ぎょうざの皮、ごま油	ヨーグルト、豚肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、なると	みかん、オクラ、にんじん、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、キャベツ、にら、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、めんつゆ、オイスターソース、鶏ガラだしの素	エ ネ ル ギ ー たんぱく質 脂 質 カルシウム	387 17.1 12.8 184	kcal g g mg
20 (金)	ごはん ホッケフライ ハムともやしのおかか和え 切干と里芋のみそ汁	チーズ	米、さといも、油、小麦粉、パン粉	ほっけ、チーズ、ハム、白みそ、かつお節	もやし、キャベツ、いんげん、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、食塩	エ ネ ル ギ ー たんぱく質 脂 質 カルシウム	378 17.4 9.4 104	kcal g g mg
21 (土)	ポテサラサンド ブロッコリーのごまサラダ ポトフ風スープ 牛乳		食パン、じゃが芋、マヨネーズ、ごまドレッシング	牛乳、鶏もも肉、チーズ、鶏ささみ、ベーコン	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、いんげん	コンソメ、食塩	エ ネ ル ギ ー たんぱく質 脂 質 カルシウム	374 17.9 16.8 198	kcal g g mg
23 (月)	天皇誕生日 								
24 (火)	ごはん さわらの青のり焼き 大根と車麩の含め煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳	米、焼ふ(車ふ)、砂糖、片栗粉	牛乳、さわら、白みそ	だいこん、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、カットわかめ、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	380 17.2 8.5 139	kcal g g mg
25 (水)	肉うどん 厚揚げのカレー炒め さつま芋のごまよごし オレンジ	牛乳	ゆでうどん、さつまいも、すりごま、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、生揚げ、鶏ひき肉、かまぼこ	オレンジ、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、ねぎ、いんげん、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、めんつゆ、鶏ガラだしの素、食塩、カレー粉	エ ネ ル ギ ー たんぱく質 脂 質 カルシウム	370 17.2 14.2 254	kcal g g mg
26 (木)	焼きそばパン 鶏のからあげ コロコロサラダ コンソメスープ	プリン チーズ	コッペパン、焼きそばめん、じゃが芋、片栗粉、油	鶏もも肉、チーズ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、キャベツ、えのきたけ、しょうが	中濃ソース、しょうゆ、本みりん、コンソメ、食塩	エ ネ ル ギ ー たんぱく質 脂 質 カルシウム	488 24.5 19.1 153	kcal g g mg
27 (金)	ごはん 鶏肉のみそ焼き すき昆布の煮物 白菜のすまし汁	グレープフルーツ 牛乳	米、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、白みそ	グレープフルーツ、にんじん、はくさい、ごぼう、万能ねぎ、刻みこんぶ	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	393 20.8 8.2 152	kcal g g mg
28 (土)	中華あんかけ丼 きゅうりの中華和え なすのみそ汁 牛乳		米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、鶏ささみ、白みそ	きゅうり、なす、チンゲン菜、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、甘酢、しょうゆ、鶏ガラだしの素	エ ネ ル ギ ー たんぱく質 脂 質 カルシウム	397 17.4 11.0 159	kcal g g mg

新しい年を迎えてからあっという間に1ヶ月が過ぎました。2月4日には立春を迎え、暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い日が続いています。毎日の食事ですっかりと栄養のあるものを食べ、元気に冬を乗り切りましょう。
今月の献立には八戸学院幼稚園そら組さんと聖アンナ幼稚園年長さんのリクエストメニューが入っています。それぞれ楽しみにしてください。



※2月のお誕生日会にはチョコロールケーキが付きます。
※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。

2月3日は節分です。
節分には豆まきをしたり、やいかがし(ひいらぎいわし)を飾ったり、恵方巻きを食べたりと地域によって様々な風習があります。豆まきは季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気)を払い、福を呼び込みために行います。豆まきに使用する豆は落花生や大豆など地域によって異なります。
恵方巻きとはもともと関西の風習で、商売繁盛や無病息災を願い恵方を向いて太巻きを食ふ縁起を担いだことが起源とされ、今では全国に広まった風習です。
今年の恵方は「南南東」です。

