

# 春休みの献立表

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		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			
3月21日	チャーハン	米、油、ごま、ごま油、ビスコ、星たべよ	牛乳、豚ひき肉、卵、鶏ひき肉	チンゲン菜、キャベツ、にんじん、ねぎ、はくさい、たまねぎ、ピーマン、コーン、野菜ジュース	しょうゆ、甘酢、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 ビスコ	エネルギー	406	kcal
～	チンゲン菜の中華和え					野菜ジュース	たんぱく質	13.7	g
土	肉団子スープ					星たべよ	脂質	13.2	g
～							カルシウム	258	mg
23	ごはん	米、砂糖、片栗粉、油、ごま、ごま油、ビスコ、メロンパン	牛乳、鶏もも肉、白みそ	はくさい、こまつな、めかぶわかめ、きゅうり、にんじん、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、甘酢、本みりん	牛乳 ビスコ	エネルギー	403	kcal
～	鶏肉の照り焼き					麦茶	たんぱく質	15.1	g
月	白菜とめかぶの中華和え					ミニメロンパン	脂質	11.4	g
～	小松菜のみそ汁						カルシウム	227	mg
24	パンズパン	バーガーパン、マカロニ、油、フレンチドレッシング、パン粉、小麦粉、砂糖、さつまいも、白い風船	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン、卵	たまねぎ、キャベツ、グリーンアスパラ、コーン、にんじん、干しぶどう	中濃ソース、コンソメ、食塩	牛乳 白い風船	エネルギー	403	kcal
～	メンチカツ					麦茶	たんぱく質	13.4	g
火	アスパラサラダ					さつま芋茶巾	脂質	15.6	g
～	マカロニスープ						カルシウム	191	mg
25	ごはん チーズ	米、じゃが芋、すりごま、小麦粉、砂糖、りんごゼリー、星たべよ	さば、木綿豆腐、チーズ、バター、白みそ、牛乳	ほうれんそう、にんじん、もやし、たまねぎ、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 星たべよ	エネルギー	432	kcal
～	さばの和風ムニエル					麦茶	たんぱく質	17.2	g
水	ほうれん草のごまみそ和え					りんごゼリー	脂質	15.4	g
～	五目汁						カルシウム	262	mg
26	きつねうどん	ゆでうどん、和風ドレッシング、砂糖、ごま油、片栗粉、黒砂糖、ホットケーキ粉、ビスコ	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ、ちくわ、チーズ、調製豆乳	バナナ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、チンゲン菜、赤ピーマン、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 ビスコ	エネルギー	405	kcal
～	肉団子の中華炒め					麦茶	たんぱく質	16.2	g
木	白菜とツナのサラダ					黒糖蒸しパン	脂質	15.7	g
～	バナナ						カルシウム	291	mg
27	親子丼	米、砂糖、油、ととやき、ココアウエハース	牛乳、卵、鶏もも肉、白みそ	キャベツ、りんご、たまねぎ、きゅうり、なめこ、チンゲン菜、にんじん、ふのり(素干)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 ココアウエハース	エネルギー	405	kcal
～	キャベツのゆかり和え					麦茶	たんぱく質	15.3	g
金	ふのりとなめこのみそ汁					ととやき	脂質	11.8	g
～	りんご						カルシウム	268	mg
28	インディアンパゲティ	スパゲティ、じゃが芋、ごまドレッシング、油、白い風船、せんべい	牛乳、豚肉、ハム	バナナ、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、えだまめ、にんじん、ホールトマト缶詰、ピーマン、野菜ジュース	ケチャップ、中濃ソース、カレー粉、食塩	牛乳 白い風船	エネルギー	428	kcal
～	枝豆サラダ					野菜ジュース	たんぱく質	15.4	g
土	茹でブロッコリー					せんべい	脂質	14.0	g
～	バナナ						カルシウム	190	mg
30	ごはん	米、油、砂糖、ウエハース、ドーナツ	牛乳、豚肉、白みそ、凍り豆腐	こまつな、ねぎ、にんじん、コーン、えのきたけ、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 ウエハース	エネルギー	422	kcal
～	豚肉のねぎ塩焼き					麦茶	たんぱく質	15.7	g
月	小松菜とコーンの和え物					ドーナツ	脂質	14.3	g
～	高野豆腐のみそ汁						カルシウム	423	mg
31	ごはん オレンジ	米、パン粉、食パン、ビスケット	牛乳、さけ、ちくわ、白みそ	オクラ、オレンジ、にんじん、だいこん、れんこん、ごぼう、万能ねぎ、焼きのり、にんにく、いちごジャム	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、パセリ粉	牛乳 ビスケット	エネルギー	404	kcal
～	鮭のパン粉焼き					麦茶	たんぱく質	17.7	g
火	オクラとちくわののり和え					ジャムサンド	脂質	9.5	g
～	根菜のみそ汁						カルシウム	183	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			
4月1日	ごはん ぶりかけ	米、じゃが芋、ごま油、油、砂糖、ごま、ホットケーキ粉、星たべよ	牛乳、鶏もも肉、白みそ、調製豆乳	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン、いんげん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、おにかかふりかけ、本みりん、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 星たべよ	エネルギー	416	kcal
～	鶏じゃが					麦茶	たんぱく質	14.3	g
水	ブロッコリーのナムル					にんじん蒸しパン	脂質	9.0	g
～	キャベツのみそ汁						カルシウム	220	mg
02	あんかけそばろ井	米、小麦粉、砂糖、油、ごま油、片栗粉、ビスコ	牛乳、鶏ひき肉、あずき(ゆで)、白みそ	ほうれんそう、にんじん、いちご、たまねぎ、かぶ、きゅうり、ピーマン、しいたけ、万能ねぎ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鶏ガラだしの素、ドライイースト	牛乳 ビスコ	エネルギー	401	kcal
～	ほうれん草の磯和え					麦茶	たんぱく質	14.1	g
木	かぶのみそ汁					ひとくち桃まん	脂質	11.7	g
～	いちご						カルシウム	205	mg
03	わかめうどん	ゆでうどん、さつまいも、油、せんべい、パウムクーヘン	牛乳、豚肉、かまぼこ、かつお節	バナナ、たまねぎ、にんじん、はくさい、きゅうり、コーン、ピーマン、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、コンソメ、カレー粉	牛乳 せんべい	エネルギー	407	kcal
～	豚肉と野菜のカレー炒め					麦茶	たんぱく質	14.2	g
金	さつま芋のおかまヨササラダ					パウムクーヘン	脂質	16.4	g
～	バナナ						カルシウム	149	mg
04	みそ焼肉丼	米、油、白い風船、星たべよ	牛乳、豚肉、白みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、えのきたけ、焼きのり、野菜ジュース	かつお・昆布だし汁、本みりん、めんつゆ、しょうゆ	牛乳 白い風船	エネルギー	403	kcal
～	キャベツののり和え					野菜ジュース	たんぱく質	15.0	g
土	ほうれん草のみそ汁					星たべよ	脂質	10.9	g
～							カルシウム	224	mg
06	カレーライス	米、じゃが芋、フレンチドレッシング、油、砂糖、ハッピーターン	牛乳、豚肉	オレンジ、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、干しぶどう、かぼちゃ	カレールー	牛乳 ハッピーターン	エネルギー	402	kcal
～	コーンサラダ					麦茶	たんぱく質	12.1	g
月	茹でブロッコリー					かぼちゃ茶巾	脂質	13.4	g
～	オレンジ						カルシウム	154	mg

※食べたことのない食材はご家庭でお試しいたで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。



日に日に厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。  
卒園や進級が近づく子どもたち。新年度を元気に迎えるためにも「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、生活リズムを整えましょう。

## 早寝・早起き・朝ごはん

### 「早寝」をしよう

睡眠時間に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉を作ったり、免疫力を高める効果が期待できます。



### 「早起き」をしよう

朝起きたらカーテンを開け、陽の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、1日のリズムが整いやすくなります。



### 「朝ごはん」を食べよう

朝ごはんのエネルギーで体温が上がると、頭と体の動きが活発になります。またよく噛んで食べることで、胃腸の動きが活発になり、排便を促します。



# 春休みの献立表

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			
3月21日	チャーハン チンゲン菜の中華和え 肉団子スープ 牛乳	米、油、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、鶏ひき肉	チンゲン菜、キャベツ、にんじん、ねぎ、はくさい、たまねぎ、ピーマン、コーン	しょうゆ、甘酢、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー	402	kcal
23日	ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜とめかぶの中華和え 小松菜のみそ汁	米、片栗粉、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、白みそ	はくさい、こまつな、めかぶわかめ、きゅうり、にんじん、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、甘酢、本みりん	エネルギー	396	kcal
24日	パンズパン メンチカツ アスパラサラダ マカロニスープ	バーガーパン、マカロニ、油、フレンチドレッシング、パン粉、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン、卵	たまねぎ、キャベツ、グリーンアスパラ、コーン、にんじん	中濃ソース、コンソメ、食塩	エネルギー	390	kcal
25日	ごはん さばの和風ムニエル ほうれん草のごまみそ和え 五目汁	米、じゃが芋、すりごま、小麦粉、砂糖	さば、木綿豆腐、チーズ、バター、白みそ	ほうれん草、にんじん、もやし、たまねぎ、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー	411	kcal
26日	きつねうどん 肉団子の中華炒め 白菜とツナのサラダ バナナ	ゆでうどん、和風ドレッシング、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ、ちくわ、チーズ	バナナ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、チンゲン菜、赤ピーマン、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー	376	kcal
27日	親子丼 キャベツのゆかり和え ふのりとなめこのみそ汁 りんご	米、砂糖、油	牛乳、卵、鶏もも肉、白みそ	キャベツ、りんご、たまねぎ、きゅうり、なめこ、チンゲン菜、にんじん、ふのり(素干)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー	403	kcal
28日	インディアンズパゲティ 枝豆サラダ バナナ 牛乳	スパゲティ、じゃが芋、ごまドレッシング、油	牛乳、豚肉、ハム	バナナ、キャベツ、たまねぎ、えだまめ、にんじん、ホールトマト缶詰、ピーマン	ケチャップ、中濃ソース、カレー粉、食塩	エネルギー	378	kcal
30日	ごはん 豚肉のねぎ塩焼き 小松菜とコーンの和え物 高野豆腐のみそ汁	米、油、砂糖	牛乳、豚肉、白みそ、凍り豆腐	こまつな、ねぎ、にんじん、コーン、えのきたけ、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	エネルギー	418	kcal
31日	ごはん 鮭のパン粉焼き オクラとちくわのりし和え 根菜のみそ汁	米、パン粉	牛乳、さけ、ちくわ、白みそ	オクラ、オレンジ、にんじん、だいこん、れんこん、ごぼう、万能ねぎ、焼きのり、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、パセリ粉	エネルギー	411	kcal

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			
4月1日	ごはん 鶏じゃが ブロッコリーのナムル キャベツのみそ汁	米、じゃが芋、ごま油、油、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉、白みそ	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン、いんげん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、おおかふりかけ、本みりん、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー	393	kcal
02日	あんかけそばろ井 ほうれん草の磯和え かぶのみそ汁 いちご	米、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、白みそ	ほうれん草、にんじん、いちご、たまねぎ、かぶ、きゅうり、ピーマン、しいたけ、万能ねぎ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鶏ガラだしの素	エネルギー	392	kcal
03日	わかめうどん 豚肉と野菜のカレー炒め さつま芋のおおかふマヨサラダ バナナ	ゆでうどん、さつまいも、油	牛乳、豚肉、かまぼこ、かつお節	バナナ、たまねぎ、にんじん、はくさい、きゅうり、コーン、ピーマン、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、コンソメ、カレー粉	エネルギー	376	kcal
04日	みそ焼肉丼 キャベツののり和え ほうれん草のみそ汁 牛乳	米、油	牛乳、豚肉、白みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、きゅうり、えのきたけ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、めんつゆ、しょうゆ	エネルギー	398	kcal
06日	カレーライス コーンサラダ 茹でブロッコリー オレンジ	米、じゃが芋、フレンチドレッシング、油	牛乳、豚肉	オレンジ、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	436	kcal

始園日

日に日に厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。卒園や進級が近づく子どもたち。新年度を元気に迎えるためにも「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、生活リズムを整えましょう。



## 早寝・早起き・朝ごはん

**「早寝」をしよう**

睡眠時間に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉を作ったり、免疫力を高める効果が期待できます。

**「早起き」をしよう**

朝起きたらカーテンを開け、陽の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、1日のリズムが整いやすくなります。

**「朝ごはん」を食べよう**

朝ごはんのエネルギーで体温が上がり、頭と体の働きが活発になります。またよく噛んで食べることで、胃腸の働きが活発になり、排便を促します。

※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。