



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		エネルギー	たんぱく質	脂質
02 （ 月 ）	ごはん 鶏肉のマヨカレー焼き 梅ドレッシングサラダ 切干大根のみそ汁	米、油、星たべよ、パウムクーヘン	牛乳、鶏もも肉、白みそ	キャベツ、グリーンアスパラ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、うめ干し、万能ねぎ、にんにく	かつお・昆布だし汁、甘酢、しょうゆ、カレー粉、食塩	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	419 kcal 14.6 g 14.5 g 185 mg	
03 （ 火 ）	ちらしずし 花しゅうまい なばなのごま和え 花魁のすまし汁	米、砂糖、すりごま、焼ふ、片栗粉、小麦粉、ビスコ	いとろだいでいすり身、調製豆乳、チーズ、油揚げ、さくらでんぶ、牛乳	なばな、にんじん、ごぼう、コーン、きぬさや、もも缶、たまねぎ、えのきたけ、いちごジャム・低糖度、かんぴょう(乾)、干しいたげ、カットわかめ、	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	牛乳 誕生日ケーキ(三色ゼリー) 麦茶 ビスコ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	423 kcal 16.2 g 14.2 g 331 mg	
04 （ 水 ）	ごはん ぶりのねぎ塩焼き 五目きんぴら 里芋のみそ汁	米、さといも、砂糖、ごま、ごま油、片栗粉、ココアウエハース	牛乳、ぶり、豚肉、白みそ、油揚げ、きな粉	いちご、ごぼう、にんじん、れんこん、ごまつな、いんげん、ねぎ、にんにく	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 麦茶 牛乳もち	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	406 kcal 17.5 g 14.7 g 272 mg	
05 （ 木 ）	ごはん 豚肉の甘辛炒め ほうれん草のナムル かぶのみそ汁	米、砂糖、ごま油、ごま、油、ビスケット、ハッピーターン	豚肉、チーズ、白みそ、牛乳	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、かぶ、もやし、しめじ、万能ねぎ、野菜ジュース	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 ビスケット 野菜ジュース ハッピーターン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	421 kcal 15.9 g 16.3 g 237 mg	
06 （ 金 ）	カレーうどん 鶏のからあげ 海藻サラダ	ゆでうどん、片栗粉、油、和風ドレッシング、ビスコ、チーズケーキ	鶏もも肉、豚肉、油揚げ、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、海藻ミックス、しょうが	かつお・昆布だし汁、カレーウ、しょうゆ、本みりん	牛乳 ビスコ 麦茶 チーズケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	406 kcal 17.5 g 20.3 g 233 mg	
07 （ 土 ）	ビビンバ丼 大根の梅和え 豆腐の中華スープ	米、ごま油、砂糖、ごま、ウエハース、星たべよ	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏ささみ、かつお節、調製豆乳	だいこん、ほうれん草、もやし、にんじん、たまねぎ、うめ干し、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 ウエハース 豆乳 星たべよ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	454 kcal 19.4 g 17.5 g 479 mg	
09 （ 月 ）	ごはん 豚肉とれんこんの炒め物 白菜の昆布和え ほうれん草のみそ汁	米、油、砂糖、ホットケーキ粉、白い風船	牛乳、豚肉、白みそ、油揚げ、調製豆乳、とろけるチーズ	はくさい、たまねぎ、れんこん、にんじん、ほうれん草、きゅうり、えのきたけ、塩こんぶ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、めんつゆ	牛乳 白い風船 麦茶 チーズ蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	415 kcal 15.1 g 12.3 g 235 mg	
10 （ 火 ）	マーボーめん 野菜卵焼き キャベツとわかめの甘酢和え りんご	ゆで中華めん、片栗粉、砂糖、ごま油、油、ミルクサブレ、せんべい	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、白みそ	りんご、キャベツ、にんじん、きゅうり、ほうれん草、たまねぎ、ねぎ、しめじ、刻みこんぶ、カットわかめ、しょうが、にんにく	甘酢、テンメンジャン、しょうゆ、鶏ガラだしの素	牛乳 せんべい 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	423 kcal 15.9 g 16.9 g 348 mg	
11 （ 水 ）	ごはん 鮭のタルタル焼き 切干大根のごま和え もやしのみそ汁	米、砂糖、すりごま、ビスコ	牛乳、さけ、卵、白みそ	バナナ、もやし、にんじん、ごまつな、切り干しだいこん、たまねぎ、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ、食塩、パセリ粉	牛乳 ビスコ 麦茶 バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	404 kcal 16.3 g 11.1 g 238 mg	
12 （ 木 ）	ハヤシライス フライドポテト オクラの和え物 チーズ	米、じゃが芋、油、ココアウエハース、ショートケーキ	牛肉、チーズ、牛乳	オクラ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、マッシュルーム	ハヤシルウ、めんつゆ、食塩	牛乳 ココアウエハース 麦茶 ショートケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	454 kcal 13.9 g 19.6 g 294 mg	
13 （ 金 ）	ごはん ふりかけ 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え 麩のみそ汁	米、じゃが芋、焼ふ、砂糖、油、食パン、ビスケット	牛乳、豚肉、白みそ、かつお節、無塩バター、きな粉	ブロッコリー、オレング、にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、コーン、えのきたけ、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、おなかふりかけ、本みりん	牛乳 ビスケット 麦茶 きなこサンド	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	429 kcal 15.5 g 12.9 g 183 mg	
14 （ 土 ）	トマトツナスパゲティ さつま芋のジャーマンポテト 茹でブロッコリー	さつまいも、スパゲティ、油、砂糖、白い風船、せんべい	牛乳、ツナ油漬缶、ウインナーソーセージ	たまねぎ、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、にんじん、ピーマン、パセリ、野菜ジュース	ケチャップ、食塩、コンソメ	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	416 kcal 13.8 g 12.5 g 187 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		エネルギー	たんぱく質	脂質
16 （ 月 ）	ごはん さわらのごまみそ焼き ひじきの煮物 せんべい汁	米、かやきせんべい、砂糖、すりごま、ごま油、ウエハース、あんぱん	牛乳、さわら、さつま揚げ、油揚げ、白みそ	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ、本みりん、食塩	牛乳 ウエハース 麦茶 あんぱん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	418 kcal 17.0 g 11.6 g 420 mg	
17 （ 火 ）	タンメン かぼちゃコロッケ チンゲン菜の中華和え ヨーグルト	ゆで中華めん、じゃが芋、パン粉、油、小麦粉、ごま油、砂糖、ホットケーキ粉、ハッピーターン	ヨーグルト、豚肉、鶏ささ身、卵、調製豆乳、牛乳	かぼちゃ、チンゲン菜、たまねぎ、もやし、キャベツ、赤ピーマン、にんじん	しょうゆ、甘酢、鶏ガラだしの素、食塩、ココア	牛乳 ハッピーターン 麦茶 ココアスコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	481 kcal 18.4 g 17.2 g 274 mg	
18 （ 水 ）	チキンカレーライス 白菜のサラダ 茹でブロッコリー フルーツポンチ	米、じゃが芋、和風ドレッシング、砂糖、油、白い風船、ワッフル	牛乳、鶏もも肉	はくさい、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、もも缶(黄桃)、みかん缶、パイナップル、きゅうり	カレーウ	牛乳 白い風船 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	418 kcal 12.7 g 12.4 g 194 mg	
19 （ 木 ）	コッペパン ウインナー コーンサラダ クリームシチュー	コッペパン、じゃが芋、フレンチドレッシング、ハッピーターン	ウインナーソーセージ、牛乳、鶏もも肉、チーズ	キャベツ、コーン、たまねぎ、きゅうり、にんじん、いんげん	フルーチェ、ケチャップ	牛乳 ハッピーターン 麦茶 フルーチェ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	457 kcal 17.8 g 21.3 g 249 mg	
20 （ 金 ）	春分の日								

※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。



寒さの中にも少しずつ春の暖かい陽ざしが感じられる季節になりました。子どもたちも1年間様々な行事や活動を通して、心も身体も大きくなりました。年長さんにとっては幼稚園で食べる給食も残りわずかですが、お友だちや先生と楽しい給食の時間を過ごしてほしいと思います。

今月の献立には第二しのめ幼稚園年長さんと八戸学院幼稚園そら組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てください。



3月3日はひなまつです。

給食ではちらしずしと見た目がかわいい花形のしゅうまい、春先に旬を迎えるなばなを使ったごま和え、桃の花の形をした三色ゼリーを出します。ひなまつりではよく赤・白・緑の三色のひし形の餅を重ねた「菱餅(ひしもち)」を飾ります。色にはそれぞれ意味があり、赤は魔除けや桃の花を、白は子孫繁栄や雪を、緑は魔除けや新芽を表現しています。下から緑(新芽)、白(雪)、赤(桃の花)の順に重ね、雪の下には新芽が芽吹き、桃の花が咲いている様子を表しています。飾ったあとの菱餅は、角の部分をちぎって丸くしながら食べると縁起が良いと言われています。

🕒 レシピ紹介 🍳

鮭のタルタル焼き

- ・鮭 80g (1切れ)
- ・ゆで卵 18g (1/3個)
- ・マヨネーズ 12g (大さじ1)
- ・玉ねぎ 6g
- ・塩 0.4g
- ・パセリ 適量

- ・玉ねぎとゆで卵はみじん切りにする
- ・切った玉ねぎとゆで卵、マヨネーズ、塩、パセリを混ぜ合わせタルタルソースを作る
- ・水気を拭き取った鮭にタルタルソースをのせる
- ・170~180℃のオーブンで約12分焼く



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 鶏肉のマヨカレー焼き 梅ドレッシングサラダ 切干大根のみそ汁	米、油	牛乳、鶏もも肉、白みそ	オレンジ、キャベツ、グリーンアスパラ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、うめ干し、万能ねぎ、にんにく	かつお・昆布だし汁、甘酢、しょうゆ、カレー粉、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	411 20.3 11.8 154	kcal g g mg
03 （ 火 ）	ちらしずし 花しゅうまい なばなのごま和え 花麩のすまし汁	米、砂糖、すりごま、焼ふ、片栗粉、小麦粉、三色ゼリー	いとよりだい(すり身)、調製豆乳、チーズ、油揚げ、さくらでんぶ	なばな、にんじん、ごぼう、コーン、きぬさや、もも缶、たまねぎ、えのきたけ、いちごジャム・低糖度、かんぴょう(乾)、干しいたけ、カットわかめ、しょうが、粉かんでん、しそ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	381 17.5 6.4 192	kcal g g mg
04 （ 水 ）	ごはん ぶりのねぎ塩焼き 五目きんぴら 里芋のみそ汁	米、さといも、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、ぶり、豚肉、白みそ、油揚げ	いちご、ごぼう、にんじん、れんこん、こまつな、いんげん、ねぎ、にんにく	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	450 20.0 14.8 170	kcal g g mg
05 （ 木 ）	お弁当日 							
06 （ 金 ）	カレーうどん 鶏のからあげ 海藻サラダ 小魚	ゆでうどん、片栗粉、油、和風ドレッシング、ごま、チーズケーキ	鶏もも肉、豚肉、油揚げ、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、海藻ミックス、しょうが	かつお・昆布だし汁、カレー粉、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	400 24.3 18.5 189	kcal g g mg
07 （ 土 ）	ピピンパ井 大根の梅和え 豆腐の中華スープ 牛乳	米、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏ささみ、かつお節	だいこん、ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、うめ干し、カットわかめ、しょうが、にんにく	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	415 18.1 14.0 183	kcal g g mg
09 （ 月 ）	ごはん 豚肉とれんこんの炒め物 白菜の昆布和え ほうれん草のみそ汁	米、油	牛乳、豚肉、白みそ、油揚げ	はくさい、たまねぎ、れんこん、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、えのきたけ、塩こんぶ、にんにく	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	404 16.5 11.8 168	kcal g g mg
10 （ 火 ）	マーボーめん 野菜卵焼き キャベツとわかめの甘酢和え りんご	ゆで中華めん、片栗粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、白みそ	りんご、キャベツ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、しめじ、刻みこんぶ、カットわかめ、しょうが、にんにく	甘酢、テンメンジャン、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	398 20.2 14.9 248	kcal g g mg
11 （ 水 ）	ごはん 鮭のタルタル焼き 切干大根のごま和え もやしのみそ汁	米、砂糖、すりごま	牛乳、さけ、卵、白みそ	もやし、にんじん、こまつな、切り干しだいこん、たまねぎ、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ、食塩、パセリ粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	403 19.3 10.1 195	kcal g g mg
12 （ 木 ）	ハヤシライス フライドポテト オクラの和え物 チーズ	米、じゃが芋、油、ショートケーキ	牛肉、チーズ	オクラ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、マッシュルーム	ハヤシルウ、めんつゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	464 12.6 16.2 102	kcal g g mg
13 （ 金 ）	ごはん 肉じゃが ブロッコリーのおかめ和え 麩のみそ汁	米、じゃが芋、焼ふ、砂糖、油	牛乳、豚肉、白みそ、かつお節	ブロッコリー、オレンジ、にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、コーン、えのきたけ、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、おかめふりかけ、本みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	416 16.2 10.4 166	kcal g g mg
14 （ 土 ）	トマトナスバゲティ さつま芋のジャーマンポテト 茹でブロッコリー 牛乳	さつまいも、スバゲティ、油、砂糖	牛乳、ツナ油漬缶、ウインナーソーセージ	たまねぎ、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、にんじん、ピーマン、パセリ	ケチャップ、食塩、コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	387 14.0 13.3 151	kcal g g mg

ひなまつりメニュー
お誕生日会

第二しのみ幼稚園
リクエストメニュー

八戸学院幼稚園そら組
リクエストメニュー

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 ）	ごはん さわらのごまみそ焼き ひじきの煮物 せんべい汁	米、かやきせんべい、砂糖、すりごま、ごま油	牛乳、さわら、さつま揚げ、油揚げ、白みそ	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	438 19.1 11.1 199	kcal g g mg
17 （ 火 ）	タンメン かぼちゃコロッケ チンゲン菜の中華和え ヨーグルト	ゆで中華めん、じゃが芋、パン粉、油、小麦粉、ごま、ごま油	ヨーグルト、豚肉、鶏ささ身、卵	かぼちゃ、チンゲン菜、たまねぎ、もやし、キャベツ、赤ピーマン、にんじん	しょうゆ、甘酢、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	390 16.8 12.0 167	kcal g g mg
18 （ 水 ）	チキンカレーライス 白菜のサラダ 茹でブロッコリー フルーツポンチ	米、じゃが芋、和風ドレッシング、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉	はくさい、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、もも缶(黄桃)、みかん缶、パイナップル、きゅうり	カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	438 13.4 10.8 155	kcal g g mg
19 （ 木 ）	コッペパン ウインナー コーンサラダ クリームシチュー	コッペパン、じゃが芋、フレンチドレッシング	ウインナーソーセージ、鶏もも肉、チーズ	キャベツ、コーン、たまねぎ、きゅうり、にんじん、いんげん	ケチャップ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	445 18.0 19.8 122	kcal g g mg
20 （ 金 ）	春分の日 							

※3月のお誕生日会には桃の花三色ゼリーが付きまます。
※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。



寒さの中にも少しずつ春の暖かい陽ざしが感じられる季節になりました。
子どもたちも1年間様々な行事や活動を通して、心も身体も大きくなりました。
年長さんにとっては幼稚園で食べる給食も残りわずかですが、お友だちや先生と楽しい給食の時間を過ごしてほしいと思います。
今月の献立には第二しのみ幼稚園年長さんと八戸学院幼稚園そら組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。



3月3日はひなまつです。
給食ではちらしずしと見た目がかわいい花形のしゅうまい、春先に旬を迎えるなばなを使ったごま和え、桃の花の形をした三色ゼリーを出します。
ひなまつりではよく赤・白・緑の三色のひし形の餅を重ねた「菱餅(ひしもち)」を飾ります。色にはそれぞれ意味があり、赤は魔除けや桃の花を、白は子孫繁栄や雪を、緑は魔除けや新芽を表現しています。下から緑(新芽)、白(雪)、赤(桃の花)の順に重ね、雪の下には新芽が芽吹き、桃の花が咲いている様子を表しています。
飾ったあとの菱餅は、角の部分をちぎって丸くしながら食べると縁起が良いと言われています。

レシピ紹介

鮭のタルタル焼き

- 鮭 80g (1切れ)
 - ゆで卵 18g (1/3個)
 - マヨネーズ 12g (大さじ1)
 - 玉ねぎ 6g
 - 塩 0.4g
 - パセリ 適量
- 玉ねぎとゆで卵はみじん切りにする
 - 切った玉ねぎとゆで卵、マヨネーズ、塩、パセリを混ぜ合わせタルタルソースを作る
 - 水気を拭き取った鮭にタルタルソースをのせる
 - 170~180℃のオーブンで約12分焼く