



の献立表

八戸学院幼稚園



(1・2歳児)

Table with columns: 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. Rows 01-13.

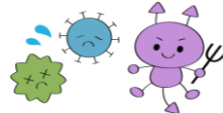
Table with columns: 日/曜, 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ/3時おやつ, 栄養価. Rows 15-20.

運動会



Table with columns: 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. Rows 22-30.

雨の多い季節になってきました。気温や湿度が高いこの時期は食中毒が起こりやすいシーズンでもあります。予防のためにも「つけない・増やさない・やっつける」を心がけていきましょう。



6月4日～6月10日は「歯と口の健康習慣」です。乳歯は虫歯になると永久歯の歯並びに影響を及ぼします。また乳歯は虫歯になりやすいため、日々の丁寧なケアが必要です。ケア以外にも丈夫な歯を作るためには、「偏食をしないこと」もポイントです。カルシウムを多く含む食品と共に、質の良いたんぱく質、ビタミンAやビタミンD、ビタミンCとバランスよく摂ることが大切です。

※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。



# 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 ブルコギ風 きゅうりの梅和え エリンギとハムの中中華スープ	米、はるさめ、砂糖、 ごま、ごま油	牛乳、豚肉、ちくわ、 ハム、かつお節	きゅうり、たまねぎ、 にんじん、チンゲン 菜、エリンギ、にら、 うめ干し、カットわか め、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	407 18.4 10.5 157	kcal g g mg
02 ( 火 )	ごはん 牛乳 鮭のチーズ焼き 大根と車麩の含め煮 白菜のみそ汁	米、焼ふ(車ふ)、砂 糖	牛乳、さけ、とろける チーズ、白みそ、油 揚げ	だいこん、はくさい、 にんじん、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、食塩、パセリ粉	エネ ル ギ ー たんぱく質 脂 質 カルシウム	391 20.5 9.5 210	kcal g g mg
03 ( 水 )	ごはん オレンジ 牛乳 鶏肉のみそバターソー ほうれん草のお浸し わかめのすまし汁	米	牛乳、鶏もも肉、かま ぼこ、白みそ、無塩 バター	ほうれん草、オレンジ キャベツ、もやし、赤 ピーマン、黄ピーマン、 ピーマン、えのきたけ、 にんじん、カットわかめ	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	408 17.6 11.9 160	kcal g g mg
04 ( 木 )	たまごうどん チーズ 焼き春巻き ブロッコリーのナムル バナナ	ゆでうどん、春巻き の皮、油、ごま油、ご ま、片栗粉	豚ひき肉、卵、ベ ビーチーズ、ツナ油 漬缶、かまぼこ	バナナ、ブロッコ リー、にんじん、たま ねぎ、もやし、コー ン、しめじ、万能ねぎ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、本みり ん、食塩、鶏ガラだ しの素	エネ ル ギ ー たんぱく質 脂 質 カルシウム	377 17.1 16.4 124	kcal g g mg
05 ( 金 )	ごはん 牛乳 ごぼうメンチカツ 白菜のゆかり和え 豆腐のみそ汁	米、パン粉、油、小 麦粉	牛乳、木綿豆腐、豚 ひき肉、牛ひき肉、 白みそ	はくさい、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 ごぼう、しいたけ、万 能ねぎ	かつお・昆布だし 汁、中濃ソース、食 塩	エネ ル ギ ー たんぱく質 脂 質 カルシウム	431 16.8 14.7 169	kcal g g mg
06 ( 土 )	中華あんかけ丼 きゅうりの中華和え 舞茸のみそ汁 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、にんじん、 チンゲン菜、たまね ぎ、しめじ、まいた け、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	392 16.0 11.3 156	kcal g g mg
08 ( 月 )	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き すき昆布の煮物 小松菜のみそ汁	米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ちく わ、白みそ	こまつな、にんじん、 たまねぎ、ごぼう、え のきたけ、刻みこん ぶ、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	382 20.9 7.7 161	kcal g g mg
09 ( 火 )	コッペパン チーズ ケチャップマカロニ アスパラサラダ 豆乳スープ	コッペパン、マカロ ニ、じゃが芋、和風ド レッシング、油	調製豆乳、チーズ、 豚ひき肉、ベーコン	グリーンアスパラ、た まねぎ、ホールトマト 缶詰、キャベツ、に んじん、コーン、いん げん、赤ピーマン	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	371 14.6 14.4 123	kcal g g mg
10 ( 水 )	ごはん 牛乳 鮭のフライ(タルタルソース) めかぶのねばねばサラダ 大根のみそ汁	米、パン粉、小麦 粉、マヨネーズ、油、 和風ドレッシング	牛乳、さけ、白みそ、 卵、卵、かつお節	はくさい、だいこん、 めかぶわかめ、オク ラ、しめじ、ねぎ、に んじん、たまねぎ	かつお・昆布だし 汁、食塩	エネ ル ギ ー たんぱく質 脂 質 カルシウム	425 21.2 11.8 168	kcal g g mg
11 ( 木 )	カレーうどん 牛乳 野菜卵焼き キャベツとトマトのサラダ メロン	ゆでうどん、じゃが 芋、フレンチドレッシ ング、油	牛乳、卵、豚肉、油 揚げ、豚ひき肉、ツ ナ油漬缶	メロン(緑肉)、キャ ベツ、トマト、たまね ぎ、にんじん、きゅう り、ほうれん草、ね ぎ、刻みこんぶ	かつお・昆布だし 汁、カレールウ	エネ ル ギ ー たんぱく質 脂 質 カルシウム	371 17.3 17.3 223	kcal g g mg
12 ( 金 )	ごはん キウイフルーツ さわらの梅みそ焼き 牛乳 切干大根のごま和え きのこのすまし汁	米、砂糖、すりごま	牛乳、さわら、白み そ	キウイフルーツ、こまつ な、にんじん、切り干 しだいこん、エリンギ、え のきたけ、しいたけ、うめ 干し、カットわかめ	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	398 17.4 9.5 204	kcal g g mg
13 ( 土 )	焼きそば ひとくち桃まん ブロッコリーのナムル 牛乳	焼きそばめん、小麦 粉、砂糖、油、ごま 油、ごま	牛乳、豚肉、あずき (ゆで)	ブロッコリー、キャベ ツ、たまねぎ、黄 ピーマン、にんじん	中濃ソース、オイス ターソース、しょう ゆ、鶏ガラだしの素、 ドライイースト、食塩	エネ ル ギ ー たんぱく質 脂 質 カルシウム	405 15.5 13.3 171	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 ピーマンの細切り炒め 大学かぼちゃ オクラスープ	米、油、砂糖、はるさ め、片栗粉、黒ごま	牛乳、豚肉	かぼちゃ、ピーマ ン、オクラ、にんじ ん、たまねぎ、赤 ピーマン、えのきた け	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	397 13.5 9.5 99	kcal g g mg
16 ( 火 )	ツナと昆布のごはん 牛乳 炒り鶏 チンゲン菜のナムル キャベツのみそ汁	米、さといも、ごま 油、ごま、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツ ナ油漬缶、白みそ	チンゲン菜、にんじん、 キャベツ、もやし、れん こん、黄ピーマン、ごぼう、 たけのこ(ゆで)、しめじ、塩 こんぶ、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 たんぱく質 脂 質 カルシウム	393 14.9 10.4 194	kcal g g mg
17 ( 水 )	カレーライス 白菜のフレンチサラダ フルーツポンチ 牛乳	米、じゃが芋、フレン チドレッシング、砂 糖、油	牛乳、豚肉	はくさい、たまねぎ、 もも缶(黄桃)、みか ん缶、パイナップル、に んじん、きゅうり、赤 ピーマン	カレールウ	エネ ル ギ ー たんぱく質 脂 質 カルシウム	435 12.2 11.6 146	kcal g g mg
18 ( 木 )	塩ラーメン 海苔巻きチキン 花野菜のゆかりマヨサラダ ヨーグルト	砂で中華めん、油、 小麦粉	ヨーグルト、鶏もも 肉、豚肉、脱脂粉乳	ブロッコリー、カリフラ ワー、キャベツ、もや し、たまねぎ、にんじ ん、コーン、しいた け、焼きのり	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	kcal g g mg	
19 ( 金 )	ごはん いちご あじの香味焼き 牛乳 さつま芋のそぼろ煮 厚揚げのみそ汁	米、さつまいも、片栗 粉、砂糖	牛乳、あじ、生揚 げ、鶏ひき肉、白み そ	いちご、ほうれんそ う、ねぎ、えだまめ、 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	kcal g g mg	

## 運動会



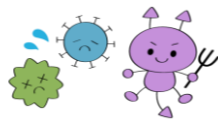
22 ( 月 )	牛丼 牛乳 キャベツとかにかまの和え物 チンゲン菜のみそ汁 オレンジ	米、砂糖、油、ごま 油	牛乳、牛肉、かにか まぼこ、白みそ	オレンジ、キャベツ、 たまねぎ、チンゲン 菜、きゅうり、ごぼう、 まいたけ、ねぎ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、甘酢、 本みりん	エネ ル ギ ー たんぱく質 脂 質 カルシウム	429 16.0 13.5 169	kcal g g mg
23 ( 火 )	パンズパン 牛乳 チキンフリッター 白菜のサラダ 具沢山スープ	バーガーパン、じゃ が芋、小麦粉、和風 ドレッシング、油	牛乳、鶏もも肉、ウ ィンナーソーセージ、 卵	はくさい、にんじん、 グリーンアスパラ、た まねぎ、ブロッコ リー、にんにく、しょう が	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	372 21.2 13.2 165	kcal g g mg
24 ( 水 )	ごはん グレープフルーツ さばのごま焼き 牛乳 もやしの大葉和え 根菜のみそ汁	米、ごま、片栗粉	牛乳、さば、鶏ささ み、白みそ	グレープフルーツ、 もやし、にんじん、だ いこん、きゅうり、れ んこん、万能ねぎ、 しそ	かつお・昆布だし 汁、本みりん、しょう ゆ、甘酢	エネ ル ギ ー たんぱく質 脂 質 カルシウム	429 19.5 12.7 176	kcal g g mg
25 ( 木 )	マーボーめん チーズ たけのこしゅうまい キャベツとわかめの甘酢和え メロン	砂で中華めん、片栗 粉、しゅうまいの皮、 砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき 肉、鶏ひき肉、チー ズ、白みそ	メロン(緑肉)、キャベ ツ、たまねぎ、たけの こ、きゅうり、ねぎ、にん じん、しめじ、カットわ かめ、しょうが、にんに く	甘酢、テンメシヤ ン、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	391 20.2 14.0 150	kcal g g mg

## お弁当日



27 ( 土 )	タコライス コロコロサラダ オクラのスープ 小魚	米、じゃが芋、油、ご ま	豚ひき肉、いわし(煮 干し)	レタス、トマト、たま ねぎ、にんじん、きゅう り、オクラ、コーン	ケチャップ、中濃 ソース、コンソメ、食 塩、カレー粉、しょう ゆ	エネ ル ギ ー たんぱく質 脂 質 カルシウム	375 15.2 9.6 147	kcal g g mg
29 ( 月 )	ごはん 牛乳 豚バラ大根 小松菜のお浸し 麩のみそ汁	米、砂糖、焼ふ、ご ま油	牛乳、豚肉、白み そ、かまぼこ	こまつな、だいこん、 にんじん、しいたけ、 万能ねぎ、カットわ かめ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ	エネ ル ギ ー たんぱく質 脂 質 カルシウム	441 14.7 17.5 199	kcal g g mg
30 ( 火 )	ごはん 牛乳 すき焼き風煮物 ベリールロールケーキ オクラの磯和え 切干大根のみそ汁	米、砂糖、油、ロー ルケーキ	牛乳、牛肉、焼き豆 腐、白みそ	オクラ、はくさい、にん じん、ねぎ、きゅうり、たま ねぎ、チンゲン菜、えの きたけ、切り干しだい こん、焼きのり	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、甘酢、 本みりん	エネ ル ギ ー たんぱく質 脂 質 カルシウム	471 17.4 15.1 209	kcal g g mg

雨の多い季節になってきました。気温や湿度が高いこの時期は食中毒が起こりやすいシーズンでもあります。予防のためにも「つけない・増やさない・やっつける」を心がけていきましょう。



6月4日～6月10日は「歯と口の健康習慣」です。乳歯は虫歯になると永久歯の歯並びに影響を及ぼします。また乳歯は虫歯になりやすいため、日々の丁寧なケアが必要です。ケア以外にも丈夫な歯を作るためには、「偏食をしないこと」もポイントです。カルシウムを多く含む食品と共に、質の良いたんぱく質、ビタミンAやビタミンD、ビタミンCとバランスよく摂ることが大切です。

※6月のお誕生日会にはベリールロールケーキが付きまます。  
※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。