



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				
8月25日 (火)	かぼちゃカレーライス 春雨サラダ メロン チーズ	米、はるさめ、ごま油、砂糖、ハッピーターン	豚肉、チーズ、ハム、ヨーグルト、牛乳	メロン、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、もも缶、みかん缶、バナナ	カレールー、甘酢、しょうゆ	牛乳 ハッピーターン 麦茶 フルーツヨーグルト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	435 13.7 15.7 210	kcal g g mg
26 (水)	ごはん 肉じゃが ほうれん草のごま和え ふのりのみそ汁	米、じゃが芋、砂糖、すりごま、油、誕生日ケーキ、せんべい	豚肉、白みそ、牛乳	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、いんげん、ふのり(素干)、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、さけふりかけ、本みりん	牛乳 誕生日ケーキ 麦茶 せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	417 13.8 12.7 169	kcal g g mg
27 (木)	わかめうどん ミニハムカツ ブロッコリーのナムル グレープフルーツ	ゆでうどん、小麦粉、パン粉、油、ごま油、ごま、ビスコ、ハッピーターン	牛乳、豚肉、鶏もも肉、鶏ささみ、かまぼこ、豆乳	ブロッコリー、グレープフルーツ、黄ピーマン、にんじん、しめじ、カットわかめ	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	牛乳 ビスコ 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	405 19.2 18.7 246	kcal g g mg
28 (金)	ごはん 豚肉のバラ焼き ひじきとキャベツのサラダ 麩のみそ汁	米、フレンチドレッシング、焼ふ、砂糖、さつまいも、卵ボーロ	豚肉、卵、白みそ、牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、万能ねぎ、ひじき、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、焼き肉のたれ	牛乳 卵ボーロ 麦茶 さつま芋茶巾	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	422 12.5 16.0 261	kcal g g mg
29 (土)	エビピラフ バンバンジーサラダ 肉団子スープ	米、ごまドレッシング、油、クッキー、バナメイエビ、豚ひき肉、鶏ひき肉、ベーコン	牛乳、鶏ささみ、パン粉、油、鶏ひき肉、鶏ひき肉、ベーコン	もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、こまつな、コーン、ピーマン、野菜ジュース	コンソメ、食塩	牛乳 クッキー 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	402 16.0 12.7 155	kcal g g mg
31 (月)	枝豆ごはん 家常豆腐(ジャーチャンドウフ) ゆかりポテト チンゲン菜のスープ	米、じゃが芋、ごま油、片栗粉、砂糖、ととやき、ビスケット	牛乳、生揚げ、豚肉	たまねぎ、キャベツ、もやし、えだまめ、チンゲン菜、にんじん、ピーマン、干しいたけ、こんぶ、にんにく、しょうが	テンメンジャン、しょうゆ、食塩、鶏ガラだしの素	牛乳 ビスケット 麦茶 ととやき	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	410 14.6 13.5 220	kcal g g mg
9月1日 (火)	ごはん さばの青のり焼き ちくわと根菜の炒め煮 チンゲン菜のみそ汁	米、砂糖、油、片栗粉、ハッピーターン、パウムクレーン	牛乳、さば、ちくわ、白みそ	れんこん、ごぼう、にんじん、チンゲン菜、たまねぎ、しいたけ、きぬさや、あおさ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳 ハッピーターン 麦茶 パウムクレーン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	432 16.1 17.0 146	kcal g g mg
02 (水)	冷やし中華 チーズ かぼちゃコロッケ キャベツのゆかりマヨサラダ りんご	ゆで中華めん、じゃが芋、パン粉、小麦粉、油、砂糖、ごま油、黒砂糖、ホットケーキ粉	卵、ハム、チーズ、豆乳、牛乳	りんご、キャベツ、きゅうり、カリフラワー、かぼちゃ、にんじん	酢、しょうゆ、中華だしの素、食塩	牛乳 ウエハース 麦茶 黒糖蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	420 15.8 15.7 472	kcal g g mg
03 (木)	ハヤシライス れんこんサラダ グレープフルーツ ヨーグルト	米、油、卵ボーロ、クラッカー	ヨーグルト、牛肉、鶏ささみ、牛乳	グレープフルーツ、れんこん、たまねぎ、にんじん、いんげん、マッシュルーム、いちごジャム	ハヤシルウ、しょうゆ	牛乳 卵ボーロ 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	457 15.6 13.6 324	kcal g g mg
04 (金)	ごはん カレー肉豆腐 小松菜のお浸し 切干大根のみそ汁	米、砂糖、油、小麦粉、すりごま、せんべい	牛乳、焼き豆腐、牛肉、白みそ	こまつな、もやし、にんじん、ねぎ、えのきたけ、赤ピーマン、しいたけ、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、カレー粉	牛乳 せんべい 麦茶 ちんすこう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	453 13.2 15.1 211	kcal g g mg
05 (土)	あんかけ焼きそば さつま芋のおかかマヨサラダ バナナ	焼きそばめん、さつまいも、油、片栗粉、ごま油、砂糖、ココアウエハース、星たべよ	牛乳、豚肉、えび、かつお節、豆乳	バナナ、はくさい、にんじん、きゅうり、チンゲン菜、コーン、たけのこ(ゆで)、黒きくらげ、にんにく、しょうが	しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 ココアウエハース 豆乳 星たべよ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	424 16.1 15.9 317	kcal g g mg
07 (月)	ごはん 八宝菜 カレーポテト ほうれん草の中華スープ	米、じゃが芋、油、片栗粉、砂糖、せんべい、クリームパン	牛乳、豚肉、かまぼこ	はくさい、ほうれん草、にんじん、コーン、ねぎ、えのきたけ、しいたけ、たけのこ、きぬさや、黒きくらげ、にんにく、しょうが	しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩、カレー粉、パセリ粉	牛乳 せんべい 麦茶 クリームパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	434 14.2 13.2 154	kcal g g mg
08 (火)	ごはん さわらのごまみそ焼き キャベツとめかぶの中華和え せんべい汁	米、かやきせんべい、すりごま、砂糖、ごま油、白い風船	牛乳、さわら、鶏もも肉、油揚げ、白みそ	キャベツ、だいこん、きゅうり、めかぶわかめ、ごぼう、ねぎ、にんじん、干しぶどう、かぼちゃ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、甘酢、しょうゆ、食塩	牛乳 白い風船 麦茶 かぼちゃ茶巾	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	404 17.7 10.6 207	kcal g g mg
09 (水)	栗ときのこのごはん コロッケ 菊花和え なすのみそ汁	米、くり、パン粉、油、片栗粉、小麦粉、砂糖、さつま芋、ビスコ、じゃが芋	牛乳、白みそ、無塩バター、豆乳、豚ひき肉	もやし、ほうれん草、なし、なす、たまねぎ、しめじ、しいたけ、にんじん、きぬさや、きく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中濃ソース、本みりん、和風だしの素	牛乳 ビスコ 麦茶 スイートポテト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	418 13.1 10.3 222	kcal g g mg
10 (木)	コッペパン ウインナー フレンチサラダ コーンスープ	コッペパン、フレンチドレッシング、ビスケット	牛乳、ウインナーソーセージ、チーズ	キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、赤ピーマン	フルーチェ、ケチャップ	牛乳 ビスケット 麦茶 フルーチェ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	437 15.7 19.9 269	kcal g g mg
11 (金)	みそラーメン たけのこしゅうまい きゅうりの梅和え バナナ	ゆで中華めん、しゅうまいの皮、油、片栗粉、砂糖、ごま油、ウエハース、ドーナツ	牛乳、豚肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、なると、かつお節	バナナ、きゅうり、もやし、キャベツ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、コーン、うめ干し、カットわかめ、しょうが	本みりん、しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 ウエハース 麦茶 ドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	422 16.7 15.0 396	kcal g g mg
12 (土)	チキンライス 大根サラダ 豆乳スープ チーズ	米、じゃがいも、和風ドレッシング、油、すりごま、白い風船、ハッピーターン	鶏もも肉、豆乳、チーズ、牛乳	だいこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ	ケチャップ、食塩、コンソメ	牛乳 白い風船 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	453 17.3 16.6 269	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				
14 (月)	ごはん ごま塩 根菜と豚肉のみそ煮 白菜とチーズのサラダ オクラのすまし汁	米、和風ドレッシング、油、砂糖、ホットケーキ粉、卵ボーロ	牛乳、豚肉、チーズ、白みそ、豆乳	はくさい、だいこん、にんじん、ごぼう、きゅうり、オクラ、たまねぎ、れんこん、しめじ、いんげん、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 卵ボーロ 麦茶 レーズンスコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	446 14.2 14.0 310	kcal g g mg
15 (火)	ごはん 鶏肉のカレー粉焼き コーンサラダ ほうれん草のみそ汁	米、フレンチドレッシング、誕生日ケーキ、ビスケット	牛乳、鶏もも肉、白みそ	キャベツ、コーン、ほうれん草、きゅうり、にんじん、えのきたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、カレー粉、食塩	牛乳 誕生日ケーキ 麦茶 ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	438 16.6 14.2 159	kcal g g mg
16 (水)	ごはん オレンジ 鮭のタルタル焼き 小松菜とたくあんの和え物 さつま芋のみそ汁	米、さつまいも、片栗粉、食パン、砂糖、クッキー	牛乳、さけ、卵、白みそ、無塩バター	こまつな、オレンジ、たまねぎ、だいこん(たくあん)、にんじん、まいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、パセリ粉	牛乳 クッキー 麦茶 ココアクリームサンド	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	438 17.9 13.1 193	kcal g g mg
17 (木)	マーボーメン 焼き春巻き もやしとわかめのナムル りんご	ゆで中華めん、春巻きの皮、片栗粉、焼ふ、グラニュー糖、ごま油、砂糖、せんべい	豚ひき肉、木綿豆腐、無塩バター、白みそ、牛乳	もやし、りんご、にんじん、ねぎ、しめじ、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、テンメンジャン、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 お麩ラスク	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	446 18.9 19.4 183	kcal g g mg
18 (金)	根菜カレーライス キャベツのおかかサラダ 茹でブロッコリー グレープフルーツ	米、さといも、油、ごま油、星たべよ、ビスコ	豚肉、かつお節、牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ごぼう、れんこん	カレールー、甘酢、しょうゆ	牛乳 星たべよ 麦茶 ビスコ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	415 12.0 13.1 246	kcal g g mg
19 (土)	ねぎ塩豚丼 切干大根のごま和え 焼き豆腐のみそ汁	米、すりごま、砂糖、油、白い風船、せんべい	牛乳、豚肉、焼き豆腐、白みそ	ねぎ、にんじん、こまつな、切り干しだいこん、なめこ、カットわかめ、野菜ジュース、にんにく	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、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	422 16.5 12.0 250	kcal g g mg
21 (月)	敬老の日								
22 (火)	国民の休日								
23 (水)	秋分の日								
24 (木)	五目ラーメン 餃子ロール ごぼうのサラダ オレンジ	ゆで中華めん、小麦粉、ごま油、砂糖、パン粉、ホットケーキ粉、クッキー	牛乳、豚肉、鶏もも肉、豆乳、ゆであずき缶	ごぼう、オレンジ、キャベツ、はくさい、たまねぎ、赤ピーマン、いんげん、にんじん、チンゲン菜、コーン、にら、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 クッキー 麦茶 小豆蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	410 16.2 14.7 183	kcal g g mg
25 (金)	さつま芋ごはん さんまの塩焼き 小松菜のごま和え 鶏団子汁	米、さつま芋、すりごま、砂糖、ごま油、ウエハース、たい焼き	牛乳、さんま、鶏ひき肉、かまぼこ	かき、こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、しめじ、にら、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 ウエハース 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	427 15.9 15.7 441	kcal g g mg
26 (土)	二色丼 ハムともやしのおかか和え ごぼうのみそ汁	米、砂糖、油、ビスコ、ハッピーターン	牛乳、鶏ひき肉、卵、ハム、白みそ、かつお節	もやし、キャベツ、ごぼう、にんじん、ねぎ、野菜ジュース	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳 ビスコ 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	404 16.1 13.6 208	kcal g g mg
28 (月)	ごはん チーズ 豚肉のごま炒め キャベツの塩昆布和え 高野豆腐のみそ汁	米、油、ごま、ごま油、星たべよ、ワッフル	豚肉、チーズ、白みそ、凍り豆腐、牛乳	キャベツ、たまねぎ、赤ピーマン、きゅうり、にんじん、ねぎ、えのきたけ、塩こんぶ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳 星たべよ 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	440 18.3 16.1 279	kcal g g mg
29 (火)	食パン いちごジャム クリームコロッケ 白菜のフレンチサラダ チキンスープ	食パン、小麦粉、パン粉、フレンチドレッシング、油、ハッピーターン、プリン	牛乳、鶏もも肉、鶏ささみ、かに水煮缶	はくさい、たまねぎ、いちごジャム、赤ピーマン、にんじん、えのきたけ	コンソメ、食塩	牛乳 ハッピーターン 麦茶 プリン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	433 17.9 15.3 212	kcal g g mg
30 (水)	ごはん チーズ 鶏肉の青のり揚げ 納豆サラダ 大根のみそ汁	米、片栗粉、油、砂糖、ココアウエハース	鶏もも肉、チーズ、挽きわり納豆、白みそ、ハム、牛乳	ほうれん草、だいこん、キャベツ、にんじん、しいたけ、ねぎ、あおのり、粉かんでん、もも缶、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 ココアウエハース 麦茶 牛乳かん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	435 19.3 16.0 305	kcal g g mg

夏休みが終わり幼稚園での生活が再開しますが、子どもたちも夏の疲れが出始める頃です。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えて、元気に残暑を乗り切りましょう。

※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			
8月25日 (火)	かぼちゃカレーライス 春雨サラダ メロン チーズ	米、はるさめ、ごま油、油	豚肉、チーズ、ハム	メロン、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、きゅうり	カレールウ、甘酢、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	416 12.0 11.9 85	kcal g g mg
26 (水)	ごはん 肉じゃが ほうれん草のごま和え いちごのアイス ふのりのみそ汁	米、じゃが芋、砂糖、すりごま、油、ごま	アイスクリーム、豚肉、白みそ、いわし	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、いんげん、ふのり(素干)、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、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	469 17.2 12.5 268	kcal g g mg
27 (木)	わかめうどん ミニハムカツ ブロッコリーのナムル グレープフルーツ	ゆでうどん、小麦粉、パン粉、油、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、鶏もも肉、鶏ささみ、かまぼこ	ブロッコリー、グレープフルーツ、黄ピーマン、にんじん、しめじ、カットわかめ	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	371 21.9 16.0 166	kcal g g mg
28 (金)	ごはん 豚肉のバラ焼き ひじきとキャベツのサラダ 麩のみそ汁	米、フレンチドレッシング、焼ふ、ごま	豚肉、卵、白みそ、いわし	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、万能ねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、焼き肉のたれ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	442 16.0 18.4 159	kcal g g mg
29 (土)	エビピラフ パンパンジーサラダ 肉団子スープ 牛乳	米、ごまドレッシング	牛乳、鶏ささみ、パナメイエビ、豚ひき肉、鶏ひき肉、ベーコン	もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、ほうれんそう、ピーマン	コンソメ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	383 17.8 10.3 146	kcal g g mg
31 (月)	枝豆ごはん 家常豆腐(ジャーチャンドウフ) ゆかりポテト チンゲン菜のスープ	米、じゃが芋、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、生揚げ、豚肉	たまねぎ、キャベツ、もやし、えだまめ、チンゲン菜、にんじん、ピーマン、干しいたけ、こんぶ、にんにく、しょうが	テンメンジャン、しょうゆ、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	385 15.3 12.7 220	kcal g g mg
9月1日 (火)	ごはん さばの青のり焼き ちくわと根菜の炒め煮 チンゲン菜のみそ汁	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、さば、ちくわ、白みそ	れんこん、ごぼう、にんじん、チンゲン菜、たまねぎ、まいたけ、きぬさや、あおさ、にんにく	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	417 18.5 12.3 146	kcal g g mg
02 (水)	冷やし中華 かぼちゃクロック キャベツのゆかりマヨサラダ りんご	ゆで中華めん、じゃが芋、パン粉、小麦粉、油、砂糖、ごま油	卵、ハム、チーズ	りんご、キャベツ、きゅうり、カリフラワー、かぼちゃ、にんじん	酢、しょうゆ、中華だしの素、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	374 15.2 12.8 115	kcal g g mg
03 (木)	ハヤシライス れんこんサラダ グレープフルーツ ヨーグルト	米、油	ヨーグルト、牛肉、鶏ささみ	グレープフルーツ、れんこん、たまねぎ、にんじん、いんげん、マッシュルーム	ハヤシルウ、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	415 14.0 9.9 111	kcal g g mg
04 (金)	ごはん カレー肉豆腐 小松菜のお浸し 切干大根のみそ汁	米、砂糖、油	牛乳、焼き豆腐、牛肉、白みそ	こまつな、もやし、にんじん、ねぎ、えのきたけ、赤ピーマン、しいたけ、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、カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	394 15.2 10.9 240	kcal g g mg
05 (土)	あんかけ焼きそば さつま芋のおかかマヨサラダ バナナ 牛乳	焼きそばめん、さつまいも、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、えび、かつお節	バナナ、はくさい、にんじん、きゅうり、チンゲン菜、コーン、たけのこ(ゆで)、黒さくらげ	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	373 14.7 12.8 157	kcal g g mg
07 (月)	ごはん 八宝菜 カレーポテト ほうれん草の中華スープ	米、じゃが芋、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、かまぼこ	はくさい、ほうれんそう、にんじん、コーン、ねぎ、えのきたけ、しいたけ、たけのこ、きぬさや、黒さくらげ、しょうが、にんにく	しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩、カレー粉、パセリ粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	407 13.8 12.4 142	kcal g g mg
08 (火)	ごはん さわらのごまみそ焼き キャベツとめかぶの中華和え せんべい汁	米、かやきせんべい、すりごま、砂糖、ごま油	牛乳、さわら、鶏もも肉、油揚げ、白みそ	キャベツ、だいこん、きゅうり、めかぶわかめ、ごぼう、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、本みりん、甘酢、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	433 21.2 11.5 184	kcal g g mg
09 (水)	栗ときのごはん エビフライ 菊花和え なすのみそ汁	米、くり、パン粉、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	牛乳、えび、白みそ	もやし、ほうれんそう、なし、なす、たまねぎ、しめじ、しいたけ、にんじん、きぬさや、きく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中濃ソース、本みりん、和風だしの素	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	418 18.0 7.6 176	kcal g g mg
10 (木)	コッペパン ウインナー フレンチサラダ コーンスープ	コッペパン、フレンチドレッシング	ウインナーソーセージ、牛乳、チーズ	キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、赤ピーマン	ケチャップ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	434 15.3 19.8 126	kcal g g mg
11 (金)	みそラーメン たけのこしゅうまい きゅうりの梅和え バナナ	ゆで中華めん、しゅうまいの皮、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏ささみ、白みそ、なると、かつお節	バナナ、きゅうり、もやし、キャベツ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、コーン、うめ干し、カットわかめ、しょうが	本みりん、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	403 20.3 14.1 167	kcal g g mg
12 (土)	チキンライス 大根サラダ 豆乳スープ チーズ	米、じゃがいも、和風ドレッシング、油、すりごま	鶏もも肉、調製豆乳、チーズ	だいこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ	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	335 11.8 6.8 98	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			
14 (月)	ごはん 根菜と豚肉のみそ煮 白菜とチーズのサラダ オクラのすまし汁	ごま塩 牛乳	米、和風ドレッシング、油、砂糖	牛乳、豚肉、チーズ、白みそ	はくさい、だいこん、にんじん、ごぼう、きゅうり、オクラ、たまねぎ、れんこん、しめじ、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	390 15.0 11.5 203	kcal g g mg
15 (火)	ごはん 鶏肉のカレー粉焼き コーンサラダ ほうれん草のみそ汁	牛乳 マロンケーキ	米、フレンチドレッシング、マロンケーキ	牛乳、鶏もも肉、白みそ	キャベツ、コーン、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、えのきたけ、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 たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	447 22.0 11.8 149	kcal g g mg
16 (水)	ごはん 鮭のタルタル焼き 小松菜とたくあんの和え物 さつま芋のみそ汁	オレンジ 牛乳	米、さつまいも	牛乳、さけ、卵、白みそ	こまつな、オレンジ、たまねぎ、だいこん(たくあん)、にんじん、まいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、パセリ粉	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	408 19.2 9.6 208	kcal g g mg
17 (木)	マーボーメン 焼き春巻き もやしとわかめのナムル りんご	小魚	ゆで中華めん、春巻きの皮、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま	豚ひき肉、木綿豆腐、いわし、白みそ	もやし、りんご、にんじん、ねぎ、しめじ、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、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	393 22.0 13.9 212	kcal g g mg
18 (金)	お弁当日								
19 (土)	ねぎ塩豚丼 切干大根のごま和え 焼き豆腐のみそ汁 牛乳		米、すりごま、砂糖、油	牛乳、豚肉、焼き豆腐、白みそ	ねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、えのき、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 たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	442 19.4 13.9 235	kcal g g mg
21 (月)	敬老の日								
22 (火)	国民の休日								
23 (水)	秋分の日								
24 (木)	五目ラーメン 餃子ロール ごぼうのサラダ オレンジ	牛乳	ゆで中華めん、小麦粉、ごま油、砂糖、パン粉	牛乳、豚肉、鶏もも肉	ごぼう、オレンジ、キャベツ、はくさい、たまねぎ、赤ピーマン、いんげん、にんじん、チンゲン菜、コーン、にら、にんにく、しょうが	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	389 20.8 14.2 181	kcal g g mg
25 (金)	さつま芋ごはん さんまの塩焼き 小松菜のごま和え 鶏団子汁	柿 牛乳	米、さつまいも、すりごま、砂糖、ごま油	牛乳、さんま、鶏ひき肉、かまぼこ	かき、こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、しめじ、にら、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	430 17.4 16.0 215	kcal g g mg
26 (土)	二色丼 ハムともやしのおかか和え ごぼうのみそ汁 牛乳		米、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、卵、ハム、白みそ、かつお節	もやし、キャベツ、ごぼう、にんじん、ねぎ	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	410 18.5 12.3 149	kcal g g mg
28 (月)	ごはん 豚肉のごま炒め キャベツの塩昆布和え 高野豆腐のみそ汁	チーズ	米、油、ごま、ごま油	豚肉、チーズ、白みそ、凍り豆腐	キャベツ、たまねぎ、赤ピーマン、きゅうり、にんじん、ねぎ、えのきたけ、塩こんぶ、にんにく、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	412 18.0 14.2 132	kcal g g mg
29 (火)	食パン クリームクロック 白菜のフレンチサラダ チキンスープ	いちごジャム 牛乳	食パン、小麦粉、パン粉、フレンチドレッシング、油	牛乳、鶏もも肉、鶏ささみ、かに水煮缶	はくさい、たまねぎ、いちごジャム、赤ピーマン、にんじん、えのきたけ	コンソメ、食塩	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	422 17.9 11.6 178	kcal g g mg
30 (水)	ごはん 鶏肉の青のり揚げ 納豆サラダ 大根のみそ汁	チーズ	米、片栗粉、油	鶏もも肉、チーズ、挽きわり納豆、白みそ、ハム	ほうれんそう、だいこん、キャベツ、にんじん、しいたけ、ねぎ、あおのり、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カ ル シ ウ ム	417 21.1 12.2 96	kcal g g mg

夏休みが終わり幼稚園での生活が再開しますが、子どもたちも夏の疲れが出始める頃です。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えて、元気に残暑を乗り切りましょう。

※8月のお誕生日会にはいちごのアイスが付きます。9月のお誕生日会にはマロンケーキが付きます。※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。

