



日曜	献立名			材 料 名					
	主 食	牛乳 スプーン	お か ず	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂
1 金	麦ごはん		ちくわのしんちゃあげ やさいのごまあえ すましじる かしわもち	ちくわ とうふ かまぼこ あずき	牛にゆう	にんじん ねぎ	りよくちや きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 麦 こめこ こむぎこ さとう	あぶら ごま
7 木	なめし		とりにくのもろみやき やさいのこんぶあえ とうふのみそしる	とりにく もろみ みそ とうふ あぶらあげ	牛にゆう こんぶ	にんじん ねぎ あおな	きゅうり キャベツ えのきたけ たまねぎ	米 麦	マヨネーズ
8 金	セルフロケサント (丸ぜんりゅうふんパン)	★	(コロッケ ゆでやさい マイティソース) ミネストローネ ヨーグルト	ぶたにく ベーコン	牛にゆう ヨーグルト	こまつな にんじん トマト	キャベツ たまねぎ セロリ エリンギ にんにく	パン じゃがいも こむぎこ マカロニ	あぶら
11 月	麦ごはん		さわらのごまだれかけ やさいのしそあえ じゃがいものそぼろに	さわら ぶたにく	牛にゆう	にんじん しそ	きゅうり キャベツ たまねぎ えだまめ	米 麦 さとう かたくりこ じゃがいも	ごま あぶら
12 火	麦ごはん		えびのころもあげ マーボーどうふ もやしのちゅうかふうドレッシングあえ	えび ぶたにく とうふ だいず みそ	牛にゆう	にんじん ねぎ	しょうが もやし キャベツ たけのこ とうもろこし にんにく	米 麦 こめこ こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら
13 水	ミルクパン	★	とりにくのこうみやき リゾット じゃがいもとおおなのサラダ みしょうかん	とりにく ベーコン	牛にゆう ちりめん	こまつな にんじん パセリ	にんにく とうもろこし たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ みしょうかん	パン さとう じゃがいも 米	ごまあぶら ごま あぶら
14 木	たけのこごはん		たちうおのからあげ きゅうりのすのもの こうやどうふのもの	あぶらあげ たちうお こうやどうふ なた	牛にゆう こんぶ わかめ	にんじん さやいんげん	たけのこ えだまめ きゅうり たまねぎ ほししいたけ	米 かたくりこ さとう	あぶら ごま
15 金	さんしょくごはん	★	けんちんじる さつまいもチップス	とりにく こうやどうふ たまご とうふ あぶらあげ	牛にゆう	にんじん こまつな ねぎ	しょうが しいたけ ごぼう	米 麦 さとう こんにやく さつまいも	あぶら ごまあぶら
18 月	麦ごはん		キャベツのつくね やさいのポンずあえ ぶたにくとごぼうのもの	とりにく ぶたにく あぶらあげ ちくわ	牛にゆう	こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう エリンギ しいたけ しょうが	米 麦 さとう	あぶら
19 火	とりそぼろごはん		さばのゆうあんやき とうふじる たまねぎのおかかあえ	とりにく だいず さば かつおぶし とうふ	牛にゆう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが えだまめ ゆず たまねぎ きゅうり えのきたけ	米 さとう	あぶら
20 水	コッペパン	★	とうふハンバーグ かいそうサラダ カレービーンズ	とりにく とうふ ツナ だいず ぶたにく	牛にゆう わかめ こんぶ のり	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく	パン さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま あぶら
21 木	おやこどん		グリーンピースのかきあげ やさいのごまドレッシングあえ	とりにく たまご	牛にゆう ちりめん	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ ほししいたけ グリンピース キャベツ	米 麦 さとう かたくりこ じゃがいも こめこ こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら
22 金	こめこパン	★	バーベキュードチキン ひじきのマリネ せとのチャウダー おちやのムース	とりにく ベーコン	牛にゆう ひじき なまクリーム	にんじん こまつな	レモン にんにく きゅうり たまねぎ とうもろこし しめじ しいたけ りよくちや	パン さとう じゃがいも ふしめん コーンスターチ	あぶら オリーブあぶら
25 月	麦ごはん		さけのてりやき やさいのごまず じゃがいものみそしる	さけ あぶらあげ みそ	牛にゆう	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	米 麦 さとう じゃがいも	ごま
26 火	麦ごはん		ぎょうざ もやしのナムル とうふのちゅうかに	とりにく ぶたにく とうふ	牛にゆう	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし しょうが ほししいたけ	米 麦 こむぎこ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら
27 水	スイートロールパン		スパゲティナポリタン ひじきのサラダ さかなのサクサクあげ	ウインナー ベーコン メルルーサ ツナ	牛にゆう ひじき	にんじん ピーマン トマト こまつな	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら
28 木	麦ごはん		とりにくのじぶに やさいのおひたし かきたまじる	とりにく とうふ たまご	牛にゆう	こまつな にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 麦 かたくりこ さとう	あぶら ごま
29 金	ハヤシライス	★	だいずのあおりのあえ げんきサラダ	ぶたにく だいず かつおぶし ハム	牛にゆう あおりの こんぶ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも さとう	あぶら

※ 献立・材料は、都合により変更することがあります。 ※ はしは、毎日持ってきましょう。★の日は、スプーンがつきます。※ 幼稚園では、安全面を重視し「節分の豆」「ミニトマト」「ブドウ」の提供を中止いたします。