

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月	麦ごはん		さばのレモンしょうゆ たまねぎのみそしる アスパラガスのごまあえ	さば とうふ あぶらあげ みそ	牛にゆう わかめ	にんじん ねぎ アスパラガス	レモン キャベツ たまねぎ しめじ しょうが	米 麦 さとう	ごま
2火	麦ごはん		しゅうまい もやしのナムル ぶたにくととうふのチリソースに	とうふ ぶたにく とりにく	牛にゆう	にんじん ねぎ	もやし キャベツ しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ	米 麦 さとう かたくりこ こむぎこ	ごまあぶら ごま
3水	コッペパン		とりにくのマーメイドやき ひじきのマリネ ポトフ	とりにく ウィンナー	牛にゆう ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり にんにく しょうが セロリ とうもろこし キャベツ みかん	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら
4木	かみかみごはん		さわらのこうみやき きんぴらごぼう かきたまじる	さわら とうふ たまご	牛にゆう ちりめん	あおな にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく	米 麦 さとう かたくりこ こんにやく	ごまあぶら あぶら ごま
5金	セルフドッグ (ぜんりゅうふんパン)		(フランクフルト ゆでやさい マイネーズ) ポテトとコーンのスープ ヨーグルト	フランクフルト ベーコン	牛にゆう ヨーグルト	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも マカロニ	あぶら
8月	麦ごはん		とりにくのもろみやき さんしょくあえ とうふじる	とりにく もろみ とうふ	牛にゆう ちりめん	にんじん ねぎ こまつな	キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 麦	ごま マヨネーズ
9火	ぶたたまどん		かぼちゃのてんぷら もやしのごまドレッシング	ぶたにく たまご	牛にゆう	にんじん ねぎ かぼちゃ	たまねぎ しいたけ もやし キャベツ	米 麦 さとう かたくりこ こむぎこ こめこ	ごま ごまあぶら あぶら
10水	こめこパン		さかなのさくさくあげ ごぼうのサラダ やさいのスープ	メルルーサ ベーコン	牛にゆう	にんじん パセリ	ごぼう キャベツ とうもろこし たまねぎ セロリ	パン かたくりこ こむぎこ じゃがいも マカロニ	あぶら ごま
11木	麦ごはん		おかずじゃこ たまねぎのおかかあえ なすとあつあげのみそに	ぶたにく あつあげ かつおぶし みそ	牛にゆう ちりめん わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ きゅうり なす たけのこ にんにく	米 麦 さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら
12金	麦ごはん		さばのごまだれかけ やさいのしそあえ すいとんじる	さば あぶらあげ	牛にゆう	にんじん しそ ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	米 麦 さとう かたくりこ すいとん	ごま
15月	ダイシモチ麦ごはん		あじのなんばんづけ やさいのごまあえ もずくのみそしる	あじ みそ とうふ あぶらあげ	牛にゆう もずく	にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 ダイシモチ麦 さとう かたくりこ	あぶら ごま
16火	えだまめごはん		とりにくのてりやき きゅうりのすのもの ふしめんじる ミニトマト	とりにく あぶらあげ	牛にゆう わかめ	にんじん ねぎ ミニトマト	えだまめ きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 麦 さとう ふしめん	ごま
17水	コッペパン		とうふハンバーグ げんきサラダ ポークビーンズ	とうふ だいず ぶたにく とりにく ハム かつおぶし	牛にゆう こんぶ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし エリンギ	パン さとう じゃがいも	あぶら
18木	麦ごはん		ゴーヤのかきあげ やさいのポンずあえ じゃがいものうまに	とりにく	牛にゆう ちりめん	にんじん こまつな さやいんげん	にがうり たまねぎ キャベツ	米 麦 さとう さつまいも こめこ こむぎこ じゃがいも	あぶら
19金	こがたコッペパン		ズッキーニいりトマトスパゲティ さけのムニエル グリーンサラダ	ぶたにく さけ	牛にゆう	トマト パセリ	ズッキーニ たまねぎ にんにく エリンギ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン スパゲティ さとう こむぎこ	あぶら オリーブあぶら
22月	麦ごはん		ぶたにくと夏やさいのピリからいため キャベツのごまず はるさめスープ パインアップル	ぶたにく みそ ベーコン	牛にゆう わかめ	ピーマン にんじん	にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり とうもろこし パインアップル	米 麦 さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら
23火	麦ごはん		こいわしのからあげ もやしのあまず ぶたにくとあつあげのもの	ぶたにく いわし あつあげ	牛にゆう	にんじん さやいんげん	もやし キャベツ ごぼう たまねぎ エリンギ しいたけ しょうが	米 麦 さとう	あぶら
24水	コッペパン		オムレツ かいそうサラダ チリコンカン いもかりんとう	たまご ツナ ぶたにく だいず	牛にゆう わかめ こんぶ	にんじん トマト ほうれんそう パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく たまねぎ	パン さとう じゃがいも さつまいも	ごまあぶら ごま あぶら
25木	たこめし		とりにくのからあげ やさいのこんぶあえ すましじる	たこ あぶらあげ とりにく とうふ	牛にゆう こんぶ	にんじん ねぎ こまつな	ごぼう ほししいたけ しょうが キャベツ にんにく たまねぎ えのきたけ えだまめ	米 かたくりこ こめこ	あぶら
26金	とうふいりドライカレー		きなこまめ キャロットサラダ	ぶたにく とうふ だいず ツナ きなこ	牛にゆう	にんじん パセリ ピーマン	にんにく たまねぎ	米 麦 さとう	あぶら
29月	麦ごはん		さばのみそに やさいのおかかあえ けんちんじる	さば みそ かつおぶし とうふ あぶらあげ	牛にゆう	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり キャベツ しいたけ ごぼう	米 麦 さとう こんにやく	ごまあぶら
30火	麦ごはん		ぶたにくのあげに ちりめんあえ こうやどうふのもの	ぶたにく こうやどうふ なると	牛にゆう ちりめん	さやいんげん ねぎ こまつな にんじん	しょうが キャベツ とうもろこし たまねぎ ほししいたけ	米 麦 かたくりこ さとう	ごまあぶら 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。