

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木	麦ごはん		ちくわのいそべあげ やさいのごまあえとんじる	ちくわ ぶたにく あぶらあげ みそ	牛にゆう あおのり	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう	米 麦 こむぎこ こめこ さつまいも こんにゃく	あぶら ごま
2金	コッペパン	 ★	とりにくのマーマレードやき れんこんのサラダ せとのチャウダー	とりにく ツナ	牛にゆう なまクリーム	こまつな にんじん	にんにく しょうが たまねぎ みかん ぶなしめじ れんこん きゅうり とうもろこし	パン コーンスターチ さつまいも ふしめん	あぶら オリーブあぶら
5月	麦ごはん		ぎょうざ チンゲンサイいりマーホーどうふ きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	ぶたにく とりにく とうふ だいず みそ	牛にゆう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり にんにく しょうが ほししいたけ キャベツ	米 麦 かたくりこ さとう こむぎこ はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま
6火	ばらずし		さつまいものてんぷら さんしょくなます すましじる わせみかん	あぶらあげ たまご とうふ	牛にゆう こんぶ ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう ほししいたけ みかん えだまめ だいこん きゅうり えのきたけ	米 さとう さつまいも こめこ こむぎこ	あぶら
7水	セルフハンバーガー (丸ぜんりゅうふんパン)	 ★	(ハンバーグ ゆでやさい トマトケチャップ) ぐだくさんミルクスープ りんご	とりにく	牛にゆう	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ りんご	パン さつまいも	あぶら
8木	麦ごはん		かつおのあげに やさいのごまず けんちんじる	かつお とうふ あぶらあげ	牛にゆう	にんじん ねぎ こまつな	しょうが キャベツ えのきたけ ごぼう	米 麦 さとう かたくりこ こんにゃく	あぶら ごま ごまあぶら
9金	とうふいりドライカレー	 ★	きなこまめ かいそうサラダ ブルーベリーゼリー	とうふ ぶたにく だいず きなこ ツナ	牛にゆう わかめ こんぶ	にんじん ピーマン	たまねぎ とうもろこし キャベツ にんにく きゅうり ブルーベリー	米 麦 さとう	あぶら ごま ごまあぶら
13火	麦ごはん		さばのごまだれかけ きゅうりのすのもの もずくのみそしる	さば とうふ あぶらあげ みそ	牛にゆう わかめ もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	米 麦 さとう かたくりこ	ごま
14水	コッペパン	 ★	こざかなアーモンド ごぼうのサラダ ポークビーンズ	だいず ぶたにく	牛にゆう かえり	にんじん	ごぼう たまねぎ キャベツ エリンギ とうもろこし	パン さとう アーモンド じゃがいも	あぶら ごま
15木	麦ごはん		だいがくいも やさいのごまドレッシング やさいとあつあげのキムチいため	ぶたにく あつあげ みそ	牛にゆう	にんじん ピーマン	きゅうり たまねぎ キャベツ はくさい ほししいたけ しょうが	米 麦 かたくりこ さとう さつまいも	ごまあぶら ごま あぶら
16金	コッペパン だいずチョコクリーム	 ★	さけのムニエル フレンチサラダ やさいたっぷりスープ	だいず さけ ウィナー	牛にゆう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし しめじ	パン さとう こむぎこ じゃがいも	オリーブあぶら あぶら
19月	ハヤシライス	 ★	じゃがいものツナマヨやき ひじきのサラダ	ぶたにく ツナ	牛にゆう ひじき	にんじん パセリ トマト こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ しめじ とうもろこし	米 麦 さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ ごまあぶら
20火	麦ごはん		いわしのかばやきふう もやしのあまず こうやどうふのたまごとじ	いわし たまご こうやどうふ とりにく	牛にゆう	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ キャベツ しょうが もやし	米 麦 さとう かたくりこ	あぶら
21水	こめこパン	 ★	かぼちゃのかのこあげ キャロットサラダ 秋あじシチュー	ツナ ぶたにく	牛にゆう なまクリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ しめじ	パン パンこ さとう くり さつまいも じゃがいも こむぎこ	あぶら
22木	いりこめし		とりにくのもろみやき とうふのみそしる すだちふうみづけ かき	とりにく あぶらあげ もろみ とうふ みそ	牛にゆう かえり	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ キャベツ ごぼう えだまめ すだち えのきたけ かき	米 こんにゃく さとう	マヨネーズ
23金	麦ごはん		あおのりポテト パンサンスウ あつあげいりはっぼうさい	ぶたにく あつあげ	牛にゆう あおのり	にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり もやし しょうが しいたけ にんにく	米 麦 じゃがいも はるさめ かたくりこ さとう	ごまあぶら あぶら
26月	麦ごはん		いかのさらさあげ やさいのおかかあえ ちくぜんに りんご	いか かつおぶし とりにく	牛にゆう	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが キャベツ ごぼう れんこん りんご	米 麦 さとう かたくりこ こんにゃく さといも	あぶら
27火	秋のかおりごはん		さんまのボンずじょうゆ いそかあえ たまねぎのみそしる	とりにく さんま とうふ あぶらあげ みそ	牛にゆう こんぶ わかめ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ほししいたけ ごぼう えだまめ もやし えのきたけ	米 くり	あぶら ごま
28水	コッペパン	 ★	バーベキュードチキン げんきサラダ ポトフ	とりにく かつおぶし ハム ウィナー	牛にゆう こんぶ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ レモン にんにく きゅうり とうもろこし	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら
29木	麦ごはん		さばのみそに キャベツのごまず ふしめんじる	さば みそ あぶらあげ	牛にゆう	にんじん こまつな ねぎ	しょうが キャベツ とうもろこし たまねぎ えのきたけ	米 麦 さとう ふしめん	ごま
30金	スイートロールパン		きのこスパゲティ れんこんチップス だいこんサラダ パンプキンパバロア	ぶたにく ハム とうにゆう	牛にゆう	にんじん パセリ トマト かぼちゃ	たまねぎ きゅうり にんにく エリンギ しめじ えのきたけ れんこん だいこん とうもろこし	パン スパゲティ さとう	あぶら ごま

※ 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。