

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	たけのこごはん		ちくわのしんちゃあげ すましじる たまねぎのおかかあえ かしわもち	あぶらあげ ちくわ あずき かつおぶし とうふ	牛にゆう こんぶ わかめ	にんじん ねぎ さやいんげん	たけのこ りょくちゃ たまねぎ きゅうり えのきたけ	米 こめこ こむぎこ さとう	あぶら	
2金	バターロールパン		スパゲティナポリタン ひじきのサラダ さわらのガーリックやき	ウインナー ベーコン さわら 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 さとう	あぶら ごまあぶら	
7水	セルフイッシュサンド (ぜんりゅうふんパン)	★	(しろみざかなのフライ ゆでやさい) (タルタルソース) カレースープ ヨーグルト	メルルーサ ぶたにく	牛にゆう ヨーグルト	にんじん ピーマン アスパラガス	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	パン こむぎこ パンこ じゃがいも マカロニ	あぶら タルタルソース	
8木	わかめごはん		かつおのたつたあげ じゃがいものみそしる やさいのごまず	かつお あぶらあげ みそ	牛にゆう わかめ	こまつな にんじん ねぎ	にんにく しょうが キャベツ しめじ たまねぎ	米 麦 さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま	
9金	麦ごはん		ぎょうざ ひじきいりやさいのナムル マーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ だいず とりにく	牛にゆう ひじき	こまつな にんじん ねぎ	もやし しょうが たけのこ にんにく 白ねぎ キャベツ たまねぎ	米 麦 さとう かたくりこ こむぎこ	ごまあぶら ごま あぶら	
12月	ビビンバ	★	わかめスープ あまなつ	牛にく たまご とうふ	牛にゆう わかめ	ねぎ にんじん こまつな	にんにく もやし たまねぎ えのきたけ あまなつ	米 麦 さとう	ごまあぶら ごま	
13火	麦ごはん		さけのしおやき きゅうりもみ にくじゃが	さけ あぶらあげ ぶたにく	牛にゆう ちりめん	にんじん さやいんげん	きゅうり たまねぎ	米 麦 さとう じゃがいも こんにゃく	ごま あぶら	
14水	ミルクパン	★	とりにくのレモンに リゾット いちご じゃがいもとおおなのサラダ	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	レモン とうもろこし たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ いちご	パン かたくりこ さとう じゃがいも 米	あぶら ごま	
15木	ひじきごはん		えびのころもあげ こまつなのおひたし だんごじる	とりにく あぶらあげ えび	牛にゆう ひじき	にんじん こまつな さやいんげん ねぎ	ごぼう しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 麦 こんにゃく さとう こめこ こむぎこ だんご	あぶら ごま	
16金	レーズンパン	★	こにぼしのレモンずあえ かいそうサラダ カレービーンズ	ツナ だいず ぶたにく	牛にゆう かえり わかめ くきわかめ	にんじん	レーズン レモン キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんにく	パン さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま あぶら	
19月	麦ごはん あじつけのり		さわらのしおやき さんしょくあえ こうやどうふのたまごとじ	さわら こうやどうふ とりにく たまご	牛にゆう のり	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しいたけ	米 麦 さとう	ごま	
20火	ぶたキムチどん		はるまき ミントマト きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	ぶたにく	牛にゆう	にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ キャベツ きりぼしだいこん ミントマト はくさい しょうが にんにく きゅうり とうもろこし	米 麦 さとう こむぎこ はるさめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま		
21水	こめこパン	★	じゃがいものミートソースやき やさいたっぷりスープ えだまめとツナとにんじんのサラダ おちあのムース	ぶたにく ツナ ベーコン	牛にゆう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ レモン キャベツ しめじ りょくちゃ	パン じゃがいも さとう	あぶら	
22木	麦ごはん		さばのみそに やさいのごまあえ ふしめんじる	さば みそ あぶらあげ	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	米 麦 さとう ふしめん	ごま	
23金	ハヤシライス	★	あおのりポテト みしょうかん げんきサラダ	牛にく かつおぶし ハム	牛にゆう あおのり こんぶ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし きゅうり みしょうかん	米 麦 じゃがいも さとう	あぶら	
26月	麦ごはん		あじのなんばんづけ きんぴらごぼう かきたまじる	あじ とうふ たまご	牛にゆう	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう えのきたけ	米 麦 さとう こんにゃく かたくりこ	あぶら ごま	
27火	麦ごはん		だいずかりんとう きゅうりのちゅうかあえ あつあげいりはっぼうさい ミントマト	だいず ぶたにく あつあげ	牛にゆう	にんじん	きゅうり もやし しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ にんにく ミントマト	米 麦 さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら	
28水	コッペパン いちごジャム	★	ガーリックチキン ひじきのマリネ せとのチャウダー	とりにく ハム ベーコン	牛にゆう ひじき なまクリーム	にんじん アスパラガス	いちご にんにく きゅうり たまねぎ とうもろこし しめじ エリンギ	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	
29木	こうやどうふのそぼろごはん		いわしのカレーあげ やさいのポンずあえ もずくのみそしる	とりにく こうやどうふ あぶらあげ だいず いわし かつおぶし みそ	牛にゆう もずく	にんじん ねぎ こまつな	ほししいたけ しょうが キャベツ たまねぎ	米 さとう かたくりこ	あぶら	
30金	コッペパン	★	とうふハンバーグ ごまドレッシングサラダ ポークビーンズ みしょうかん	だいず ぶたにく とうふ ベーコン とりにく	牛にゆう	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ エリンギ みしょうかん	パン 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、毎日持ってきてみましょう。★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」「ミントマト」「ブドウ」の提供を中止いたします。