















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
2月	麦ごはん		ぶたにくのしょうがいため すいとんじる やさいとたくあんのおえもの	ぶたにく あぶらあげ	牛にゆう	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり たくあん えのきたけ	米 麦 さとう すいとん	ごまあぶら ごま
3火	麦ごはん		ぎょうざ 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
4水	コッペパン あんずジャム	 ★	さわらのガーリックやき ポトフ ひじきのマリネ	さわら ウインナー	牛にゆう ひじき	にんじん パセリ	あんず にんにく キャベツ とうもろこし たまねぎ セロリ きゅうり	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら
5木	麦ごはん		キャベツのつくね きんぴらごぼう たまねぎのみそじる	とうふ あぶらあげ みそ とりにく	牛にゆう わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ しめじ キャベツ	米 麦 さとう かたくりこ こんにゃく	あぶら ごま
6金	かみかみごはん		とりにくのもろみやき かきたまじる やさいのあまずあえ びわ	とりにく もろみ とうふ たまご	牛にゆう ちりめん	あおな こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ びわ	米 麦 さとう かたくりこ	マヨネーズ あぶら
9月	麦ごはん		いかのてりやき さんしよくあえ じゃがいものみそじる しこくゼリー	いか あぶらあげ みそ	牛にゆう ちりめん	にんじん ねぎ アスパラガス	しょうが キャベツ たまねぎ しめじ ポンカン ゆず すだち	米 麦 さとう じゃがいも	ごま
10火	おやこどん		こいわしのからあげ もやしのごまドレッシングあえ	とりにく たまご	牛にゆう いわし	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ もやし キャベツ	米 麦 さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら
11水	こがたコッペパン		ズッキーニいりスパゲティ かぼちゃのかのこあげ グリーンサラダ	ぶたにく	牛にゆう	トマト かぼちゃ パセリ アスパラガス	ズッキーニ にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ さとう こむぎこ パンこ	オリーブあぶら あぶら
12木	えだまめごはん		あじのおおじそあげ すましじる きゅうりのすのもの	あじ とうふ	牛にゆう わかめ	しそ にんじん ねぎ	えだまめ きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 麦 こむぎこ こめこ さとう	あぶら ごま
13金	セルフサンド (丸ぜんりゅうふんパン)	 ★	(ハンバーグ ゆでやさい マイティソース) ポテトとコーンのスープ ヨーグルト	ベーコン とりにく ぶたにく	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	オリーブあぶら
16月	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	あつあげ ぶたにく 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 にんにく たけのこ	米 麦 さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら
17火	ダイシモチ麦ごはん		さばのごまだれかけ やさいのしそあえ にくじゃが	さば ぶたにく	牛にゆう	にんじん しそ さやいんげん	きゅうり キャベツ たまねぎ	米 ダイシモチ麦 さとう かたくりこ じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま
18水	コッペパン	 ★	さけのムニエル ポークビーンズ アスパラガスのサラダ	さけ だいず ぶたにく ベーコン	牛にゆう	アスパラガス にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ エリンギ	パン こむぎこ さとう	オリーブあぶら あぶら ごま
19木	たこめし		とりにくのこうみやき ふしめんじる やさいのこんぶあえ	たこ とりにく あぶらあげ	牛にゆう こんぶ	にんじん ねぎ こまつな	ごぼう えだまめ にんにく キャベツ たまねぎ えのきたけ ほししいたけ	米 さとう ふしめん	ごまあぶら ごま
20金	とうふいりドライレー	 ★	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	たまねぎ にんにく	米 麦 さとう	あぶら
23月	麦ごはん		ぶたにくと夏やさいのピリからいため キャベツのごまずあえ にらたまスープ パインアップル	ぶたにく みそ ベーコン たまご	牛にゆう	ピーマン にんじん あかピーマン にら	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ パインアップル	米 麦 さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら
24火	麦ごはん		しゅうまい なすいりマーボーどうふ もやしのちゅうかふうドレッシングあえ	ぶたにく とうふ みそ とりにく	牛にゆう	にんじん ねぎ	もやし キャベツ とうもろこし にんにく しょうが なす しいたけ たけのこ たまねぎ	米 麦 さとう かたくりこ パンこ	あぶら ごまあぶら
25水	コッペパン	 ★	とりにくのマーマレードやき ごぼうのサラダ ミネストローネ	とりにく ベーコン	牛にゆう	にんじん トマト	にんにく しょうが ごぼう キャベツ セロリ たまねぎ エリンギ いよかん なつみかん	パン じゃがいも マカロニ	あぶら ごま
26木	麦ごはん		さけのレモンじょうゆ とうふのみそじる アスパラガスのごまあえ	さけ とうふ みそ あぶらあげ	牛にゆう	にんじん ねぎ アスパラガス	しょうが レモン キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 麦 さとう	ごま
27金	こめこパン	 ★	さかなのサクサクあげ かいそうサラダ やさいのスープ みかんクレープ	メルルーサ ベーコン とうにゆう	牛にゆう わかめ くきわかめ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ キャベツ みかん	パン マカロニ さとう こむぎこ かたくりこ こめこ じゃがいも	ごまあぶら あぶら
30月	なめし		はものからあげ こうやどうふのもの アスパラガスのポンずあえ	はも かつおぶし こうやどうふ なんと	牛にゆう	あおな さやいんげん にんじん アスパラガス	キャベツ たまねぎ ほししいたけ	米 麦 かたくりこ 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、毎日持ってきてましよう。★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。