























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水	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 ベーコン	牛にゆう	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい しめじ	パン こむぎこ さとう じゃがいも	オリーブあぶら あぶら
2木	麦ごはん		かつおのあげに やさいのごまあえ かきたまじる りんご	かつお 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 りんご	米 麦 かたくりこ さとう	ごま あぶら
3金	コッペパン	 ★	とうふハンバーグ ドレッシングサラダ ポークビーンズ	とりにく とうふ だいず ぶたにく ベーコン	牛にゆう	こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ エリンギ	パン さとう じゃがいも	あぶら
6月	くりごはん		さばのしおやき すだちふうみづけ さといものみそしる おつきみだいふく	さば あぶらあげ みそ いんげんまめ とうにゆう	牛にゆう	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ すだち たまねぎ しめじ	米 くり さとう さといも こめこ さつまいも	
7火	麦ごはん		だいがくいも ひじきいりやさいのナムル 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 ひじき	こまつな にんじん ねぎ ピーマン	もやし しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ はくさい ほししいたけ	米 麦 さつまいも さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら
8水	こめこパン	 ★	バーベキュードチキン げんきサラダ せとのチャウダー	とりにく かつおぶし ハム ベーコン	牛にゆう こんぶ なまクリーム	にんじん パプリカ	レモン にんにく キャベツ きゅうり しめじ とうもろこし たまねぎ はくさい エリンギ	パン さとう さつまいも ふしめん コーンスターチ	あぶら オリーブあぶら
9木	麦ごはん		とうふのちぎりあげ やさいのごまず ちくぜんに	とうふ とりにく	牛にゆう ひじき ちりめん	こまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ とうもろこし えだまめ たけのこ しょうが キャベツ ごぼう れんこん	米 麦 かたくりこ こむぎこ さとう こんにゃく	あぶら ごま
10金	秋のきのこカレー	 ★	ござかなアーモンド かいそうサラダ ブルーベリーゼリー	ぶたにく ツナ	牛にゆう かえり わかめ くきわかめ	にんじん	にんにく たまねぎ えのきたけ とうもろこし しめじ エリンギ キャベツ きゅうり ブルーベリー	米 麦 じゃがいも さとう	あぶら アーモンド ごまあぶら ごま
14火	ばらずし		さつまいものてんぷら さんしょくなます とうふじる わせみかん	あぶらあげ たまご とうふ なると	牛にゆう ちりめん わかめ こんぶ	にんじん ねぎ	ごぼう ほししいたけ えだまめ だいこん きゅうり たまねぎ みかん	米 さとう さつまいも こめこ こむぎこ	あぶら
15水	ミルクパン	 ★	さかなのサクサクあげ チリコンカン れんこんのサラダ	メルルーサ ツナ だいず ぶたにく	牛にゆう	にんじん	れんこん きゅうり とうもろこし たまねぎ にんにく	パン こむぎこ かたくりこ じゃがいも	あぶら
16木	麦ごはん		えびのチリソース パンサンスウ あつあげいりはっぼうさい	えび ぶたにく あつあげ	牛にゆう	ねぎ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり ほししいたけ はくさい にんにく	米 麦 さとう かたくりこ はるさめ	ごまあぶら あぶら
17金	コッペパン	 ★	さわらのガーリックやき ひじきのマリネ ポトフ りんご	さわら ハム ウインナー	牛にゆう ひじき	にんじん パセリ	にんにく きゅうり とうもろこし りんご たまねぎ キャベツ セロリ	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら
20月	あぶたまどん		ちくわのもみじあげ キャベツのごまず	あぶらあげ たまご ちくわ	牛にゆう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ とうもろこし	米 麦 さとう かたくりこ こめこ こむぎこ	あぶら ごま
21火	麦ごはん あじつけのり		さばのみそに やさいのおひたし そうめんじる	さば みそ あぶらあげ	牛にゆう のり	こまつな にんじん ねぎ	しょうが もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 麦 さとう そうめん	ごま
22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) 秋あじシチュー かき	とりにく ぶたにく	牛にゆう なまクリーム	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ かき	パン さつまいも くり じゃがいも こむぎこ	あぶら
23木	麦ごはん		さけのからあげ やさいのポンずあえ さつまいものみそしる	さけ かつおぶし みそ あぶらあげ	牛にゆう	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しめじ	米 麦 こむぎこ かたくりこ さつまいも	あぶら
24金	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	牛にく ツナ	牛にゆう ひじき	にんじん トマト パセリ こまつな	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	米 麦 じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ ごまあぶら
27月	麦ごはん		いわしのかばやきふう さんしょくあえ こうやどうふのたまごとじ	いわし こうやどうふ とりにく 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 ほししいたけ	米 麦 かたくりこ さとう	あぶら ごま
28火	秋のかおりごはん		さんまのポンずしょうゆ いそかあえ すましじる	とりにく さんま とうふ あぶらあげ	牛にゆう こんぶ	にんじん こまつな さやいんげん ねぎ	ごぼう ほししいたけ キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	米 くり	あぶら ごま
29水	コッペパン	 ★	とりにくのからあげ ぐだくさんミルクスープ ごまドレッシングサラダ わせみかん	とりにく ベーコン	牛にゆう	にんじん こまつな	しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ みかん	パン かたくりこ こめこ さとう さつまいも	あぶら ごま
30木	麦ごはん		しゅうまい チンゲンサイいりマーボーどうふ きりほしだいこんのちゅうかサラダ	とりにく ぶたにく 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 きりほしだいこん きゅうり にんにく しょうが ほししいたけ	米 麦 こむぎこ はるさめ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら
31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	パセリ にんじん トマト	にんにく たまねぎ れんこん だいこん かぼちゃ エリンギ しめじ えのきたけ きゅうり とうもろこし	パン スパゲティ	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。