



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 木	カレーピラフ	★	じゃがいもとだいずのからあげ げんきサラダ ABCスープ	とりにく ベーコン だいず かつおぶし ハム	牛にゆう こんぶ	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ キャベツ とうもろこし きゅうり しめじ	米 じゃがいも 米こ さとう マカロニ	あぶら オリーブあぶら
3 金	麦ごはん		さばのごまみそやき キャベツのかおりあえ けんちんじる	さば みそ とうふ あぶらあげ	牛にゆう	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり ごぼう すだち	米 麦 さとう こんにやく	ごま ごまあぶら
6 月	麦ごはん		キャベツのつくね いそかあえ じゃがいものそぼろに りんご	ぶたにく とりにく	牛にゆう こんぶ ちりめん	にんじん こまつな さやいんげん	キャベツ たまねぎ もやし りんご	米 麦 じゃがいも さとう かたくりこ	ごま あぶら
7 火	麦ごはん		だいがくいも きゅうりのナムル なすいりマーボーとうふ	ぶたにく とうふ みそ	牛にゆう	にんじん こまつな ねぎ	にんにく しょうが しいたけ きゅうり たけのこ たまねぎ みとよなす	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	コッペパン 大豆チョコクリーム	★	スズキのバジルフライ ひじきのサラダ オリーブじどりのシチュー	スズキ ベーコン オリーブじどり だいず	牛にゆう ひじき なまクリーム	にんじん こまつな パセリ バジル	キャベツ とうもろこし たまねぎ エリンギ しいたけ	パン さとう じゃがいも コーンスターチ パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら オリーブあぶら
9 木	麦ごはん		とりにくのみそだれやき キャベツのごまず とうふじる ピオーネ	とりにく みそ とうふ なた	牛にゆう わかめ ちりめん	ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ ピオーネ	米 麦 さとう	ごま
10 金	ぜんりゆうふんパン 手づくりいちじくジャム	★	さけのムニエル グリーンサラダ リゾット	ベーコン さけ	牛にゆう	にんじん パセリ	いちじく レモン たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン 米 さとう こむぎこ	オリーブあぶら バター あぶら
13 月	麦ごはん のりのつくだに		さんまのすだちじょうゆ さんしよくあえ ふしめんじる	さんま	牛にゆう のり ちりめん	にんじん こまつな ねぎ	すだち キャベツ たまねぎ	米 麦 ふしめん さとう かたくりこ	ごま
14 火	はぎごはん		オリーブじどりのからあげ すましじる きりぼしだいこんのあます シャインマスカット	あずき とうふ オリーブじどり	牛にゆう ちりめん	にんじん ねぎ	えだまめ しょうが にんにく キャベツ えのきたけ きりぼしだいこん とうもろこし たまねぎ シャインマスカット	米 もち米 かたくりこ 米こ さとう	あぶら ごま
15 水	こがたコッペパン		とうふハンバーグ キャベツときゅうりのサラダ みとよなすのトマトソーススパゲティ れいとうみかん	ぶたにく ベーコン とりにく とうふ	牛にゆう	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ みとよなす きゅうり とうもろこし みかん	パン スパゲティ かたくりこ	オリーブあぶら あぶら
16 木	にくもっそ		いわしのカレーあげ やさいのおひたし だんごじる	牛にく とうふ いわし あぶらあげ	牛にゆう ちりめん	にんじん こまつな ねぎ	ごぼう ほししいたけ えだまめ キャベツ だいこん えのきたけ	米 こんにやく さとう かたくりこ だんご	あぶら ごま
17 金	きのこうどん		なっとうのかきあげ きゅうりもみ いもかりんとう ラフランスゼリー	ぶたにく あぶらあげ なっとう たまご	牛にゆう ちりめん	にんじん ねぎ さやいんげん	しいたけ しめじ エリンギ きゅうり ラフランス	うどん さとう かたくりこ 米こ さつまいも	あぶら ごま
21 火	麦ごはん		さかなのなんばんづけ やさいのホンずあえ じゃがいものみそしる おつきみゼリー	メルルーサ かつおぶし あぶらあげ みそ	牛にゆう わかめ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ えのきたけ ぶどう みかん レモン	米 麦 かたくりこ さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら
22 水	コッペパン	★	とりにくのマーメレードやき ひじきのマリネ カレーシチュー	とりにく 牛にく ハム	牛にゆう ひじき	にんじん さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ きゅうり とうもろこし みかん オレンジ なつみかん	パン じゃがいも さとう	あぶら
24 金	ミルクパン	★	かぼちゃのマヨネーズやき わせみかん ファイバーサラダ ポークビーンズ	だいず ぶたにく ベーコン かまぼこ	牛にゆう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ エリンギ ごぼう れんこん キャベツ みかん	パン さとう	マヨネーズ ごま あぶら
27 月	わかめごはん		さばのしおやき キャベツのごまあえ あきなすのみそしる ミニトマト	さば あぶらあげ みそ	牛にゆう わかめ	ねぎ こまつな ミニトマト	なす たまねぎ キャベツ	米 麦 じゃがいも	ごま
28 火	とうふいり ドライカレー	★	コーンポテト ごぼうのサラダ りんご	ぶたにく 牛にく とうふ かまぼこ	牛にゆう	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ とうもろこし ごぼう きゅうり キャベツ りんご	米 麦 じゃがいも	ごま あぶら
29 水	こめこパン	★	ポークチャップ オニオンスープ じゃがいもとおおなのサラダ ヨーグルト	ぶたにく ベーコン ヨーグルト	牛にゆう ちりめん	にんじん こまつな パセリ	とうもろこし たまねぎ えのきたけ セロリー	パン さとう じゃがいも	ごま オリーブあぶら あぶら
30 木	麦ごはん		いかのさらさあげ やさいのごまあえ ひじきのごもくに なし	いか だいず	牛にゆう ひじき ちりめん	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが たけのこ ごぼう エリンギ キャベツ なし	米 麦 さとう かたくりこ こんにやく	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。



生活リズムを整えるために！
 ☆ 早起きして、朝の光をしっかりと浴びましょう。 ☆ 朝食を、ゆとりをもって食べましょう。
 ☆ 日中は十分に体を動かしましょう。 ☆ 夜は部屋を暗くして、決まった時間に寝ましょう。

