

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 金	麦ごはん		さばのみそに かきたまじる きりぼしだいこんのあます	さば みそ とうふ たまご	牛にゆう ちりめん	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ きりぼしだいこん とうもろこし たまねぎ えのきたけ	米 麦 さとう かたくりこ	ごま
4 月	ひじきごはん		さけのしおやき やさいのポンずあえ さつまいものみそしる わせみかん	とりにく あぶらあげ さけ かつおぶし みそ	牛にゆう ひじき わかめ	にんじん こまつな ねぎ さやいんげん	ごぼう キャベツ たまねぎ わせみかん	米 麦 さつまいも さとう こんにやく	あぶら
5 火	麦ごはん		はるまき ひじきいりやさいのナムル ちゅうかたまごスープ	ベーコン たまご	牛にゆう ひじき わかめ	チンゲンサイ ねぎ にんじん	もやし しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ	米 麦 さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま
6 水	フィッシュサンド (コッペパン)		(しろみぎかなのフライ ゆでやさ いマイティソース) チリコンカン かき	メルルーサ たまご だいたい ぶたにく	牛にゆう	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく かき	パン パンこ こむぎこ	あぶら
7 木	麦ごはん		いかのてりやき じゃがいものうまに キャベツのごます	いか あつあげ	牛にゆう ちりめん	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが たまねぎ ほしいたけ キャベツ	米 麦 さとう じゃがいも	ごま あぶら
8 金	こがたコッペパン		きのこスパゲティ れんこんチップス 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 わかめ こんぶ	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ エリンギ きゅうり しめじ えのきたけ れんこん キャベツ とうもろこし ブルーベリー	パン スパゲティ さとう	あぶら ごま ごまあぶら オリーブあぶら
11 月	麦ごはん		あつあげいりはっぼうさい ヨーグルト こぎかなアーモンド きゅうりのちゅうかあえ	ぶたにく いか あつあげ	牛にゆう かえり ヨーグルト	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ しいたけ もやし きゅうり たけのこ キャベツ にんにく	米 麦 さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま アーモンド あぶら
12 火	こうやどうふの そぼろどん		秋さけのレモンじょうゆ やさいのおひたし	とりにく こうやどうふ さけ	牛にゆう ちりめん	にんじん ねぎ こまつな	しょうが ほしいたけ キャベツ レモン	米 麦 さとう	ごま あぶら
13 水	こめこパン		秋あじシチュー ファイバーサラダ ココアまめ りんご	だいたい ぶたにく かまぼこ	牛にゆう なまクリーム	にんじん	たまねぎ しめじ ごぼう れんこん キャベツ りんご	パン さとう さつまいも じゃがいも こむぎこ	ココア あぶら くり バター ごま
14 木	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 なた	牛にゆう こんぶ ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう ほしいたけ 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 こむぎこ かたくりこ	あぶら
15 金	麦ごはん		しゅうまい マーボーどうふ あおなのナムル	ぶたにく とりにく とうふ みそ	牛にゆう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たけのこ にんにく しょうが もやし キャベツ たまねぎ 白ねぎ	米 麦 さとう かたくりこ こむぎこ	ごま ごまあぶら あぶら
18 月	秋のかおりごはん		さんまのポンずじょうゆ だいこんのせっか ちぐさあえ	とりにく さんま とうふ あぶらあげ たまご	牛にゆう ちりめん	にんじん こまつな さやいんげん	ごぼう ほしいたけ だいこん キャベツ	米 さとう	くり ごま ごまあぶら あぶら
19 火	しっぽくうどん		えびじゃこだいたいのからあげ ごぼうのサラダ さつまいもチップス わせみかん	とりにく あぶらあげ だいたい えびじゃこ かまぼこ	牛にゆう	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう れんこん キャベツ わせみかん	うどん 米こ さといも さつまいも	あぶら ごま
20 水	ぜんりゅうふんパン		ガーリックチキン れんこんのサラダ せとのチャウダー りんご	とりにく ツナ ベーコン	牛にゆう なまクリーム	にんじん チンゲンサイ	れんこん きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ しいたけ りんご	パン じゃがいも ふしめん コーンスターチ	ごま オリーブあぶら あぶら
21 木	にくもっそ		ちくわのもみじあげ さんしょくあえ すいとんじる	牛にく とうふ ちくわ たまご 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 ほしいたけ えだまめ キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 こんにやく こむぎこ さとう すいとん	あぶら ごま
22 金	コッペパン		さかなのマリネ だいこんサラダ ミネストローネ わせみかん	メルルーサ ハム ぶたにく	牛にゆう	にんじん トマト	だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ セロリー エリンギ にんにく わせみかん	パン かたくりこ こめこ さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ごま オリーブあぶら
25 月	わかめごはん		とりにくのてりやき こまつなごまあえ さといものみそしる	とりにく あぶらあげ みそ	牛にゆう わかめ ちりめん	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ	米 麦 さとう さといも	ごま
26 火	あぶたまどん		ねぶとのあます いそかあえ かき	あぶらあげ たまご ねぶと	牛にゆう こんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ ほしいたけ もやし キャベツ かき	米 麦 かたくりこ 米こ さとう	あぶら ごま
27 水	コッペパン りんごジャム		じゃがいものミートソースやき ひじきのマリネ ABC スープ	牛にく ベーコン	牛にゆう チーズ ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり とうもろこし エリンギ りんご	パン じゃがいも さとう マカロニ	あぶら
28 木	麦ごはん		だいがくいも とうふのちゅうかに はるさめのあます	とうふ 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 きゅうり しょうが	米 麦 さつまいも さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら
29 金	秋のきのこカレー		こにぼしのレモンずあえ げんきサラダ かぼちゃプリン	牛にく かつおぶし ハム	牛にゆう こんぶ かえり	にんじん かぼちゃ	にんにく たまねぎ エリンギ しめじ レモン えのきたけ キャベツ とうもろこし きゅうり	米 麦 じゃがいも 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。