



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月	麦ごはん	1	キャベツのつくね ちぐさあえ ひじきとあつあげのもの	牛にく あつあげ たまご とりにく	牛にゆう ひじき ちりめん	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ しょうが えだまめ キャベツ	米 麦 さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら
2火	麦ごはん	1	さばのしょうがやき もやしのあまず じゃがいものみそしる	さば あぶらあげ みそ	牛にゆう わかめ ちりめん	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ えのきたけ もやし キャベツ とうもろこし	米 麦 さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま
4木	わかめごはん	1	とりにくのからあげ はくさいのごまあえ こうやどうふのもの	とりにく こうやどうふ なると	牛にゆう わかめ ちりめん	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ はくさい	米 麦 かたくりこ こめこ さとう	あぶら ごま
5金	ミルクパン	1	なっとうのかきあげ ファイバーサラダ はつがげんまいのぞうすい りんご	なっとう たまご とりにく あぶらあげ かまぼこ	牛にゆう	にんじん ねぎ さやいんげん	だいこん はくさい ごぼう れんこん キャベツ りんご	パン かたくりこ こめこ はつがげんまい	あぶら ごま
8月	麦ごはん	1	あきさけのしおやき にくじゃが キャベツのドレッシングあえ	さけ 牛にく	牛にゆう ちりめん	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	米 麦 じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら ごま
9火	おやこどん	1	にんじんのまつばあげ じゃがいもとおおなのサラダ	とりにく たまご あぶらあげ	牛にゆう かえり あおのり ちりめん	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ とうもろこし	米 麦 さとう かたくりこ こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま
10水	コッペパン ブルーベリージャム	1★	かぼちゃのマヨネーズやき だいこんサラダ ポークビーンズ	だいず ぶたにく ベーコン ツナ	牛にゆう	かぼちゃ にんじん	ブルーベリー たまねぎ エリンギ だいこん きゅうり とうもろこし	パン さとう	マヨネーズ あぶら
11木	麦ごはん	1	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 とりにく とうふ みそ	牛にゆう ひじき	にんじん ねぎ こまつな なら	たけのこ にんにく しょうが 白ねぎ もやし しょうが キャベツ たまねぎ	米 麦 さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま
12金	わかめうどん	1	いかのさらさあげ ごぼうのサラダ おつきみゼリー	ぶたにく あぶらあげ いか ツナ	牛にゆう わかめ	にんじん ねぎ	しいたけ しょうが ごぼう キャベツ とうもろこし	うどん さとう かたくりこ	あぶら ごま
15月	いりこめし	1	とりにくのてりやき やさいのごまあえ けんちんじる	あぶらあげ とりにく とうふ	牛にゆう かえり ちりめん	にんじん ねぎ こまつな	ごぼう えだまめ キャベツ もやし とうもろこし しいたけ	米 こんにゃく さとう	ごまあぶら ごま
16火	麦ごはん	1	さばのみそに じゃがいものにつけ はくさいのさっぱりおひたし	さば みそ とりにく ハム	牛にゆう	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが たまねぎ はくさい ゆず	米 麦 さとう じゃがいも	あぶら
17水	ぜんりゅうふんパン 手づくりりんごジャム	1★	とりにくのこうみやき ひじきのマリネ せとのチャウダー	とりにく ツナ ベーコン	牛にゆう ひじき なまクリーム	にんじん りんご にんにく きゅうり たまねぎ レモン とうもろこし はくさい エリンギ しいたけ	パン さとう さつまいも ふしめん コーンスターチ	ごまあぶら ごま オリーブあぶら あぶら	
18木	麦ごはん あじつけのり	1	はまちのてりやき やさいのポンずあえ だいこんのせっか かき	はまち とうふ あぶらあげ かつおぶし	牛にゆう のり	にんじん こまつな	だいこん キャベツ かき	米 麦 さとう	あぶら
19金	こめこパン	1★	カレーヌードルスープ きなこまめ れんこんとブロッコリーのサラダ ヨーグルト	ぶたにく だいず きなこ ハム	牛にゆう ヨーグルト	にんじん ブロッコリー さやいんげん	たまねぎ エリンギ れんこん とうもろこし	パン じゃがいも さとう マカロニ	あぶら ごま
22月	麦ごはん	1	とうふステーキのみそだれ さんしょくあえ ちくぜんに	みそ とりにく とうにゆう	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 れんこん キャベツ	米 麦 さとう かたくりこ こんにゃく	あぶら ごま
24水	こがたコッペパン	1	ツナのわふうスパゲティ さかなのサクサクあげ れんこんのサラダ	ツナ メルルーサ	牛にゆう	にんじん ねぎ	にんにく キャベツ しめじ れんこん とうもろこし	パン スパゲティ こむぎこ かたくりこ ベーキングパウダー	オリーブあぶら ごま あぶら
25木	ごもくチャーハン	1★	かみかみてんぷら ブロッコリーとコーンのサラダ はくさいとにくだんごのスープ	ハム だいず たまご とりにく ぶたにく	牛にゆう かえり あおのり ひじき	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ えだまめ キャベツ とうもろこし はくさい しいたけ	米 麦 こむぎこ かたくりこ マロニー	ごまあぶら あぶら
26金	チキンカレー	1★	こざかなアーモンド げんきサラダ	とりにく かつおぶし ハム	牛にゆう かえり こんぶ	にんじん	にんにく たまねぎ 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 アーモンド
29月	てまきずし	1	(たまごやき ツナサラダ てまきのり) とんじる わせみかん	たまご ツナ ぶたにく あぶらあげ みそ	牛にゆう のり	にんじん ねぎ	きゅうり ごぼう だいこん わせみかん	米 さとう こんにゃく さつまいも	マヨネーズ
30火	白ごはん	1	にこみおでん だいずとかえりのあげに たべてなのごまあえ	牛にく みそ だいず がんもどき	牛にゆう こんぶ かえり ちりめん	にんじん たべてな	だいこん しょうが キャベツ	おいで米 じゃがいも さとう こんにゃく かたくりこ	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。



11月23日は「勤労感謝の日」です。給食を例にとっても、毎日の給食を滞りなく作るために、ふだん私たちの目に見えないところで働いてくださっている方々のさまざまな努力や苦労があることを忘れてはいけません。直接、お礼を言える機会はなかなかありませんが、あいさつや食べ方で感謝の気持ちを伝えたいですね。

