

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	★	じゃがいものミートソースやき ポトフ キャベツとブロッコリーのサラダ	牛にく ぶたにく ウインナー	牛にゆう チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし はくさい だいこん セロリー	パン じゃがいも マカロニ	あぶら
2 木	麦ごはん		はるまき とうふのちゅうかに あおなのナムル	とうふ ぶたにく	牛にゆう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ ほししいたけ しょうが もやし とうもろこし キャベツ	米 麦 かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま
3 金	コッペパン	★	さかなのマリネ ビーフシチュー ひじきのサラダ りんご	メルルーサ 牛にく	牛にゆう ひじき	にんじん たべてな	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし りんご	パン かたくりこ こめこ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター ごまあぶら
6 月	麦ごはん		ホイコーロー だいずかりんとう きりぼしだいこんのあます きんときみかん	ぶたにく みそ だいず	牛にゆう	ピーマン	にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり たけのこ たまねぎ きりぼしだいこん きんときみかん	米 麦 かたくりこ さとう	ごまあぶら ごま
7 火	麦ごはん		さばのゆうあんやき ふしめんじる れんこんとブロッコリーのサラダ	さば ハム	牛にゆう	ブロッコリー にんじん ねぎ	ゆず れんこん とうもろこし たまねぎ	米 麦 さとう ふしめん	ごま
8 水	スイートルールパン		ひじきスパゲティ あおのりポテト ごぼうのサラダ ヨーグルト	とりにく あぶらあげ ちくわ ツナ	牛にゆう ひじき あおのり ヨーグルト	にんじん さやいんげん	エリンギ ごぼう きゅうり とうもろこし	パン スパゲティ さとう じゃがいも	あぶら ごま
9 木	麦ごはん あじつけのり		さけのしおやき こうやどうふのたまごとじ はくさいのおひたし	さけ こうやどうふ とりにく たまご	牛にゆう ちりめん のり	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ はくさい キャベツ	米 麦 さとう	ごま
10 金	冬やさいカレー	★	こざかなアーモンド だいこんサラダ	ぶたにく ハム	牛にゆう かえり	きんときにんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも さとう	あぶら ごま アーモンド
13 月	麦ごはん		はまちのづけステーキ たべてなのおひたし すましじる	はまち とうふ	牛にゆう	にんじん ねぎ たべてな	しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 麦 さとう	ごま
14 火	きつねうどん		とりにくのじぶに さんしょくあえ みかんゼリー	あぶらあげ とりにく	牛にゆう ちりめん	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ ほししいたけ しょうが キャベツ みかん	うどん さとう かたくりこ	あぶら ごま
15 水	米こパン	★	ココアまめ 冬やさいシチュー げんきサラダ りんご	だいず ぶたにく かつおぶし ハム	牛にゆう なまクリーム こんぶ	きんときにんじん ブロッコリー	かぶ たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし きゅうり りんご	パン さとう じゃがいも コーンスターチ	ココア あぶら
16 木	牛たまどん		きんときにんじんのかきあげ はなやさいのごまあえ	牛にく たまご	牛にゆう かえり あおのり	にんじん ねぎ きんときにんじん ブロッコリー	たまねぎ ほししいたけ カリフラワー	米 麦 こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら ごま
17 金	コッペパン	★	さけのムニエル カレービーンズ かいそうサラダ	さけ だいず ぶたにく	牛にゆう わかめ こんぶ	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	パン こむぎこ じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま バター あぶら
20 月	ちゅうかどん		しゅうまい ひじきいりやさいのナムル いもかりんとう	ぶたにく とりにく いか	牛にゆう ひじき	にんじん ピーマン こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ たけのこ もやし しょうが キャベツ にんにく	米 麦 かたくりこ さとう さつまいも パンこ こむぎこ	ごまあぶら ごま あぶら
21 火	わかめごはん		さかなのなんばんづけ はくさいのゆずあえ かぼちゃのみそじる	メルルーサ あぶらあげ みそ	牛にゆう わかめ	にんじん ねぎ かぼちゃ	はくさい もやし ゆず たまねぎ しめじ	米 麦 かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら
22 水	セルフサンド (まるコッペパン)	★	(ハンバーグ・ゆでやさい・マイティソース) 冬やさいスープ クリスマスケーキ	ぶたにく とりにく ベーコン	牛にゆう	きんときにんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ きゅうり だいこん はくさい しめじ セロリー たまねぎ	パン じゃがいも ケーキ	あぶら
23 木	麦ごはん		とうふのちぎりあげ じゃがいものそぼろに いそかあえ	とうふ たまご ぶたにく	牛にゆう ひじき ちりめん こんぶ	ねぎ にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ とうもろこし キャベツ もやし しょうが	米 麦 かたくりこ さとう こむぎこ じゃがいも	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、スプーンがつかます。 ※ 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。

～年越しそばを食べよう～

年越しそばとは、大晦日(12月31日)に縁起をかついでそばを食べる習慣のことをいいます。そばを食べる由来には、そばの形が「細く長い」ことから、「健康長寿」につながるものとされたという説があります。そばは、うどんなど他の麺類よりも切れやすいことから、「今年一年の厄災を断ち切る」という意味もあるそうです。

