



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 火	麦ごはん		あつあげいりはっぼうさい かえりのいそあじ はるさめのあまず	ぶたにく いか あつあげ ハム	牛にゆう かえり あおのり	にんじん	しょうが たまねぎ ほししいたけ はくさい にんにく キャベツ きゅうり	米 麦 さとう かたくりこ はるさめ	ごまあぶら ごま あぶら
2 水	あんサンド (コッペパン)		はくさいとにくだんごのスープ シャキシャキサラダ りんご	あずき とりにく	牛にゆう	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ しいたけ きゅうり ごぼう りんご	パン さとう はるさめ じゃがいも	あぶら
3 木	麦ごはん		いわしのかばやきふう すましじる ブロッコリーのごまあえ せつぶんまめ	いわし とうふ あぶらあげ だいず	牛にゆう	ブロッコリー にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ えのきたけ	米 麦 かたくりこ さとう	あぶら ごま
4 金	スイートロールパン		カレースパゲティ かいそうサラダ とりにくのマーマレードやき	ぶたにく とりにく	牛にゆう わかめ こんぶ	にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ とうもろこし えのきたけ しめじ にんにく きゅうり	パン スパゲティ さとう マーマレード	ごまあぶら ごま あぶら
7 月	キムチごはん		あげぎょうざ ひじきいりやさいのナムル わかめスープ ヨーグルト	ぶたにく ベーコン	牛にゆう ひじき わかめ ヨーグルト	ねぎ にんじん こまつな	はくさい たまねぎ もやし しょうが たけのこ えのきたけ キャベツ	米 さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら
8 火	麦ごはん		さばのしおやき さんしょくあえ とうにゆうみそしる スイートスプリング	さば あぶらあげ みそ とうにゆう	牛にゆう ちりめん わかめ	たべてな にんじん ねぎ	キャベツ だいこん たまねぎ しめじ スイートスプリング	米 麦	ごま
9 水	こめこパン		さかなのサクサクあげ ごぼうのサラダ ミネストローネ	メルルーサ かまぼこ ベーコン	牛にゆう	にんじん トマト	ごぼう れんこん キャベツ たまねぎ セロリー エリンギ にんにく	パン こむぎこ かたくりこ じゃがいも マカロニ	あぶら ごま オリーブあぶら
10 木	だいずいり カレーライス		こざかなアーモンド げんきサラダ デコポン	牛にく だいず 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 エリンギ キャベツ とうもろこし きゅうり デコポン	米 麦 じゃがいも さとう	あぶら アーモンド
14 月	わかめごはん		さけのレモンじょうゆ だいこんのせつか やさいのポンずあえ	さけ とうふ あぶらあげ かつおぶし	牛にゆう わかめ	にんじん こまつな	しょうが だいこん キャベツ レモン	米 麦 さとう	あぶら
15 火	ぶたたまどん		ねぶとのあまず はなやさいのごまあえ ネーブル	ぶたにく たまご ねぶと	牛にゆう	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ しいたけ カリフラワー ネーブル	米 麦 さとう かたくりこ 米こ	あぶら ごま
16 水	ぜんりゆうふんパン		たらのマヨネーズやき だいこんサラダ チリコンカン	たら だいず ぶたにく	牛にゆう	にんじん	だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ にんにく	パン	ごま マヨネーズ あぶら
17 木	にくうどん		ナッツごぼう じゃがいもとおおなのサラダ とうにゆうプリン	牛にく あぶらあげ とうにゆう	牛にゆう ちりめん	にんじん ねぎ たべてな	はくさい ごぼう とうもろこし	うどん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら アーモンド ごま
18 金	麦ごはん		ぶりのゆずみそやき はくさいのごまあえ ふしめんじる せとか	ぶり みそ	牛にゆう	こまつな にんじん ねぎ	ゆず はくさい たまねぎ せとか	米 麦 さとう ふしめん	ごま
21 月	麦ごはん		だいがくいも 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	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
22 火	麦ごはん		さばのゆうあんやき やさいのごまあえ かきたまじる	さば とうふ たまご	牛にゆう	こまつな にんじん ねぎ	ゆず キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 麦 かたくりこ	ごま
24 木	麦ごはん やさいふりかけ		キャベツのつくね あおなのおひたし あつあげのみそしる	あつあげ みそ とりにく かつおぶし	牛にゆう ちりめん わかめ	こまつな にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ しめじ キャベツ あおな	米 麦 さとう	ごま
25 金	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) だいこんシチュー いちご	メルルーサ たまご ベーコン	牛にゆう なまクリーム	さやいんげん にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん エリンギ いちご	パン こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら バター
28 月	麦ごはん あじつけのり		にくじゃが さけのしおやき キャベツのごまず	ぶたにく さけ	牛にゆう のり ちりめん	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ キャベツ	米 麦 じゃがいも こんにやく さとう	ごま 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。



「畑の肉」大豆を食べよう！

大豆には、良質なたんぱく質が多く含まれています。それは牛肉や豚肉にも負けないくらいです。このことから、大豆は「畑の肉」といわれています。さらに、ビタミンB₁、カルシウム、脂質、食物繊維なども豊富です。また、老化を防ぐサポニンや、血液の流れをよくするレシチンなど、たんぱく質の他にも私たちの体を健康に保つ成分がたくさん含まれています。

～大豆の変身！～

大豆は、昔から日本人の食生活に広く利用されてきた大切な食べ物です。「煮る」「くだく」「しぼる」「発酵させる」などの加工により、豆腐・豆乳・納豆・みそ・しょうゆ・きなこ・油などに姿を変えて食べられています。

