

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	てづくりカツサンド (ぜんりゅうふんパン)	★	(てづくりヒレカツ・ゆでやさい・マイティソース) ミネストローネ あじさいゼリー	ぶたにく たまご ベーコン	牛にゆう	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリー エリンギ にんにく ぶどう	パン こむぎこ パンこ じゃがいも マカロニ さとう	あぶら オリーブあぶら
2 木	麦ごはん		しゅうまい なすいりマーボーどうふ ひじきいりやさいのナムル	ぶたにく とうふ みそ	牛にゆう ひじき	にんじん こまつな ねぎ	にんにく しょうが なす しいたけ たまねぎ もやし	米 麦 さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま
3 金	コッペパン あんずジャム	★	いわしのカリカリフライ リヨネーズポテト グリーンサラダ	ベーコン	牛にゆう かたくちいわし	パセリ 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 あんず	パン じゃがいも さとう	あぶら オリーブあぶら
6 月	かみかみごはん		いかのさらさあげ アスパラガスのごまあえ とうふのみそしる	いか とうふ みそ あぶらあげ	牛にゆう わかめ ちりめん	アスパラガス ねぎ にんじん だいこんば	しょうが キャベツ たまねぎ しめじ	米 麦 さとう かたくりこ	あぶら ごま
7 火	麦ごはん		さばのこうみやき ごぼうとぶたにくのもの たまねぎのにはいず ミニトマト	さば ぶたにく かつおぶし	牛にゆう	にんじん ミニトマト さやいんげん	しょうが にんにく ごぼう エリンギ たまねぎ きゅうり とうもろこし	米 麦 さとう こんにやく	ごまあぶら あぶら
8 水	コッペパン	★	とうふハンバーグ チリコンカン かいそうサラダ かわちばんかん	だいず ぶたにく とうふ	牛にゆう わかめ こんぶ	にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり にんにく かわちばんかん	パン さとう	ごまあぶら ごま あぶら
9 木	うめごはん		いわしのかばやきふう キャベツのドレッシングあえ すましじる	いわし とうふ	牛にゆう ちりめん	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ とうもろこし たまねぎ えのき うめ	米 麦 かたくりこ さとう	あぶら ごま
10 金	カレーうどん		にんじんのまつばあげ ひじきのサラダ ヨーグルト	ぶたにく あぶらあげ たまご	牛にゆう かえり ひじき あおのり ヨーグルト	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ とうもろこし	うどん じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら
13 月	いりこめし		とりにくのしおこうじやき さんしょくあえ かきたまじる れいとうみかん	あぶらあげ とりにく とうふ たまご	牛にゆう かえり	にんじん こまつな ねぎ	ごぼう えだまめ しょうが キャベツ たまねぎ えのき みかん	米 こんにやく さとう かたくりこ	ごま
14 火	麦ごはん あじつけのり		はものからあげ じゃがいものうまに やさいのポンずあえ	あつあげ かつおぶし はも	牛にゆう のり	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ しいたけ しょうが キャベツ	米 麦 じゃがいも さとう	あぶら
15 水	米こパン	★	じゃがいものミートソースやき 夏やさいスープ アスパラガスのサラダ びわ	牛にく ぶたにく ツナ ウィンナー	牛にゆう チーズ	かぼちゃ にんじん トマト さやいんげん アスパラガス	たまねぎ キャベツ とうもろこし びわ	パン じゃがいも さとう マカロニ	あぶら
16 木	えだまめごはん		あじのおおじそあげ キャベツのごまあえ たまねぎのみそしる ミニトマト	あじ たまご とうふ あぶらあげ みそ	牛にゆう ちりめん わかめ	あおじそ こまつな ねぎ ミニトマト	えだまめ キャベツ たまねぎ しめじ	米 麦 こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま
17 金	コッペパン	★	さけのカレームニエル せとのチャウダー キャベツときゅうりのサラダ	さけ ベーコン	牛にゆう なまクリーム	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ セロリー エリンギ	パン こむぎこ ふしめん コーンスターチ	バター あぶら オリーブあぶら
20 月	麦ごはん		やきぎょうざ とうふのちゅうかに きりぼしだいこんのあまず ミニトマト	とうふ ぶたにく	牛にゆう ちりめん	にんじん ねぎ ミニトマト	たまねぎ しいたけ しょうが キャベツ きりぼしだいこん もやし きゅうり	米 麦 かたくりこ さとう こむぎこ	ごま あぶら ごまあぶら
21 火	ぶたたまどん		なっとうのかきあげ きゅうりもみ	ぶたにく たまご なっとう あぶらあげ	牛にゆう ちりめん	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ しいたけ きゅうり	米 麦 かたくりこ 米こ さとう	あぶら ごま
22 水	ミルクパン		イタリアンスパゲティ さかなのマリネ げんきサラダ	ぶたにく ベーコン ハム メルルーサ かつおぶし	牛にゆう こんぶ	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ とうもろこし きゅうり にんにく	パン スパゲティ かたくりこ 米こ さとう	オリーブあぶら あぶら
23 木	麦ごはん		とうふステーキのみそだれ いそかあえ ふしめんじる れいとうみかん	みそ とうにゆう	牛にゆう こんぶ ちりめん	こまつな にんじん ねぎ	もやし たまねぎ えのき みかん	米 麦 さとう かたくりこ ふしめん	ごま
24 金	ハヤシライス	★	あおのりポテト ひじきのマリネ	牛にく ツナ	牛にゆう あおのり ひじき	にんじん	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	米 麦 じゃがいも さとう	あぶら
27 月	わかめごはん		さわらのしおやき こうやどうふのたまごとじ こまつなのごまあえ	さわら こうりどうふ とりにく たまご	牛にゆう わかめ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ	米 麦 さとう	ごま
28 火	麦ごはん		とりにくのじぶに キャベツのかおりあえ とうふじる	とりにく とうふ なんと	牛にゆう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり すだち たまねぎ えのき	米 麦 さとう かたくりこ	あぶら ごま
29 水	セルフドッグ (コッペパン)	★	(フランクフルト・ゆでやさい・マイティソース) 夏やさいのミルクに しこくゼリー	フランクフルト ぶたにく	牛にゆう なまクリーム	かぼちゃ さやいんげん アスパラガス トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン こむぎこ マカロニ さとう	あぶら オリーブあぶら
30 木	麦ごはん		えびじゃこのからあげ やさいのごまあえ あつあげのみそしる はんげのだんご	あつあげ みそ あずき	牛にゆう えびじゃこ ちりめん わかめ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ しめじ	米 麦 米こ さとう すいとん	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。