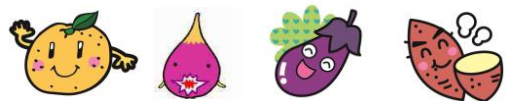




日曜	献立名			材 料 名					
	主 食	牛乳 スプーン	お か ず	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂
2 金	麦ごはん		さばのごまみそやき キャベツのかおりあえ けんちんじる	さば みそ とうふ あぶらあげ	牛にゆう	にんじん はねぎ	しょうが キャベツ きゅうり すだち ごぼう	米 麦 さとう こんにやく	ごまあぶら ごま
5 月	麦ごはん		キャベツのつくね いそかあえ じゃがいものそぼろに りんご	とりにく ぶたにく	牛にゆう ちりめん こんぶ	にんじん さやいんげん こまつな	キャベツ たまねぎ もやし りんご	米 麦 さとう じゃがいも	あぶら ごま
6 火	麦ごはん		だいがくいも きゅうりのナムル なすいりマーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ	牛にゆう	にんじん こまつな はねぎ	にんにく しょうが みとよなす しいたけ たまねぎ きゅうり たけのこ	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
7 水	コッペパン 大豆チョコクリーム		スズキのレモンじょうゆやき ひじきのサラダ せとのチャウダー	スズキ ベーコン	牛にゆう ひじき なまクリーム	こまつな にんじん	しょうが キャベツ とうもろこし レモン たまねぎ はくさい エリンギ しいたけ	パン さとう ふしめん コーンスターチ	ごまあぶら あぶら オリーブあぶら
8 木	麦ごはん		とりにくのみそだれやき キャベツのごまず とうふじる シャインマスカット	とりにく みそ とうふ なると	牛にゆう ちりめん わかめ	はねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ シャインマスカット	米 麦 さとう	ごま
9 金	ぜんりゆうふんパン 手づくりいちじくジャム		さけのムニエル グリーンサラダ リゾット	ベーコン さけ	牛にゆう	にんじん パセリ こまつな	いちじく レモン たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ キャベツ とうもろこし	パン さとう 米 こむぎこ	オリーブあぶら バター あぶら
12 月	麦ごはん		さんまのすだちじょうゆ さんしよくあえ ふしめんじる おつきみデザート	さんま	牛にゆう ちりめん	こまつな はねぎ にんじん	すだち キャベツ たまねぎ	米 麦 ふしめん さとう	ごま
13 火	はぎごはん		とりのからあげ すましじる きりぼしだいこんのあます	とりにく あずき とうふ	牛にゆう ちりめん	にんじん はねぎ	えだまめ しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ キャベツ きりぼしだいこん とうもろこし	米 もち米 かたくりこ 米こ さとう	あぶら ごま
14 水	こがたコッペパン		とうふハンバーグ かいそうサラダ みとよなすのトマトソーススパゲティ なし	ぶたにく ベーコン とうふ	牛にゆう わかめ くきわかめ	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ みとよなす しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし なし	パン スパゲティ さとう	オリーブあぶら ごまあぶら ごま
15 木	にくもつそ		いわしのカレーあげ ゆかりあえ だんごじる	牛にく とうふ いわし あぶらあげ	牛にゆう	にんじん はねぎ	ごぼう ほししいたけ えだまめ キャベツ もやし だいこん えのきたけ	米 こんにやく さとう かたくりこ だんご	あぶら
16 金	きのこうどん		なつとうのかきあげ きゅうりもみ いもかりんとう	ぶたにく あぶらあげ なつとう たまご	牛にゆう ちりめん	にんじん はねぎ さやいんげん	しいたけ しめじ エリンギ きゅうり	うどん さとう かたくりこ 米こ さつまいも	あぶら ごま
20 火	麦ごはん のりのつくだに		さかなのなんばんづけ やさいのホンずあえ じゃがいものみそじる わせみかん	メルルーサ かつおぶし あぶらあげ みそ	牛にゆう わかめ のり	にんじん はねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ えのきたけ みかん	米 麦 かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら
21 水	ミルクパン		かぼちゃのマヨネーズやき ポークビーンズ ファイバーサラダ	だいず ぶたにく ベーコン かまぼこ	牛にゆう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ エリンギ ごぼう れんこん キャベツ	パン さとう	マヨネーズ あぶら ごま
22 木	わかめごはん		さばのしおやき キャベツのおかかあえ あきなすのみそじる ミニトマト	さば あぶらあげ みそ かつおぶし	牛にゆう わかめ	はねぎ こまつな にんじん ミニトマト	なす たまねぎ キャベツ	米 麦 じゃがいも さとう	
26 月	麦ごはん		さけのしおやき やさいのきのこあえ さつまいものみそじる とうにゆうプリン	さけ あぶらあげ みそ とうにゆう	牛にゆう わかめ	こまつな はねぎ	キャベツ もやし えのきたけ たまねぎ	米 麦 さつまいも さとう	
27 火	麦ごはん		いかのさらさあげ あおなのおひたし ごもくまめ	いか だいず とりにく ちくわ	牛にゆう こんぶ ちりめん	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが ごぼう たけのこ キャベツ	米 麦 さとう かたくりこ こんにやく	あぶら ごま
28 水	こめこパン		タンダーチキン ひじきのマリネ ミネストローネ	とりにく ベーコン ハム	牛にゆう ひじき ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ レモン セロリー エリンギ にんにく きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも マカロニ さとう	オリーブあぶら あぶら
29 木	麦ごはん		ねぶとのあます かぼちゃのそぼろに こんぶあえ	ねぶと とりにく	牛にゆう ちりめん こんぶ	かぼちゃ こまつな さやいんげん にんじん	もやし たまねぎ きゅうり	米 麦 かたくりこ 米こ さとう	あぶら ごま
30 金	とうふいり ドライカレー		コーンポテト ごぼうのサラダ りんご	ぶたにく 牛にく とうふ かまぼこ	牛にゆう	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ とうもろこし ごぼう きゅうり キャベツ りんご	米 麦 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。

旬の食材



～給食にも登場します。お楽しみに！～

健康な体になるために大切なこと。

- ☆ 早寝、早起きで規則正しい生活をしましょう。
- ☆ 日中はたくさん体を動かしましょう。
- ☆ 食事は三食しっかり食べましょう。
- ☆ 栄養バランスを考えて食べましょう。

