

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
3月	麦ごはん		さばのみそに かきたまじる きりぼしだいこんのあます	さば みそ とうふ たまご	牛にゆう ちりめん	にんじん はねぎ	しょうが キャベツ きりぼしだいこん とうもろこし たまねぎ えのきたけ	米 麦 かたくりこ さとう	ごま
4火	ひじきごはん		さけのしおやき やさいのポンずあえ さつまいものみそしる わせみかん	とりにく あぶらあげ さけ かつおぶし みそ	牛にゆう ひじき わかめ	にんじん こまつな さやいんげん はねぎ	ごぼう キャベツ たまねぎ わせみかん	米 麦 こんにやく さとう さつまいも	あぶら
5水	フィッシュサンド (コッペパン)		(しろみざかなフライ ゆでやさい マイイソス) やさいスープ フルーツポンチ	メルルーサ たまご ベーコン	牛にゆう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ もも エリンギ セロリー みかん パインアップル	パン こむぎこ パンこ じゃがいも マカロニ	あぶら
6木	麦ごはん		いかのてりやき じゃがいものうまに キャベツのごます	いか あつあげ	牛にゆう ちりめん	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが たまねぎ ほししいたけ キャベツ	米 麦 さとう じゃがいも	あぶら ごま
7金	こがたコッペパン		きのこスパゲティ れんこんチップス かいそうサラダ ブルーベリーゼリー	ぶたにく ツナ	牛にゆう わかめ くきわかめ	にんじん あおピーマン	にんにく たまねぎ エリンギ ぶなしめじ えのきたけ れんこん キャベツ きゅうり とうもろこし ブルーベリー	パン スパゲティ さとう	オリーブあぶら あぶら ごまあぶら
11火	麦ごはん		あつあげいりはっぽうさい ござかなアーモンド きゅうりのちゅうかあえ	ぶたにく いか あつあげ	牛にゆう かえり	にんじん あおピーマン	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ にんにく きゅうり もやし	米 麦 さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら アーモンド ごま
12水	こめこパン		ココアまめ 秋あじシチュー ファイバーサラダ りんご	だいず ぶたにく かまぼこ	牛にゆう なまクリーム	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ ごぼう れんこん キャベツ りんご	パン さとう さつまいも じゃがいも こむぎこ	あぶら バター ごま
13木	こうやどうふの そぼろごはん		秋さけのレモンじょうゆ やさいのおひたし じゃがいものみそしる	とりにく こうやどうふ さけ みそ あぶらあげ	牛にゆう ちりめん わかめ	にんじん はねぎ こまつな	ほししいたけ しょうが レモン キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 さとう じゃがいも	あぶら ごま
14金	ばらずし		さつまいものてんぷら さんしょくなます とうふじる かき	あぶらあげ たまご とうふ なた	牛にゆう こんぶ ちりめん わかめ	にんじん はねぎ	ごぼう ほししいたけ えだまめ だいこん きゅうり たまねぎ かき	米 さとう さつまいも こむぎこ かたくりこ	あぶら
17月	秋のかおりごはん		さんまのポンずじょうゆ ちりめんあえ すいとんじる	とりにく さんま あぶらあげ	牛にゆう ちりめん	にんじん こまつな さやいんげん はねぎ	ごぼう くり ほししいたけ キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 さとう すいとん	あぶら ごまあぶら ごま
18火	しっぽくうどん		とうふのちぎりあげ もやしのあますあえ スイートポテト	とりにく あぶらあげ とうふ たまご	牛にゆう ひじき ちりめん	にんじん はねぎ こまつな	だいこん たまねぎ とうもろこし しょうが もやし	うどん さといも かたくりこ こむぎこ さとう さつまいも	あぶら ごま ごまあぶら
19水	ぜんりゅうふんパン		ガーリックチキン れんこんのサラダ せとのチャウダー りんご	とりにく ツナ ベーコン	牛にゆう なまクリーム	にんじん チンゲンサイ	れんこん きゅうり とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ しいたけ りんご	パン じゃがいも ふしめん コーンスターチ	あぶら ごま オリーブあぶら
20木	麦ごはん		ししゃものいそべあげ さんしょくあえ だいこんのせっか	とうふ あぶらあげ	牛にゆう ししゃも あおのり ちりめん	にんじん こまつな	だいこん キャベツ	米 麦 てんぷらこ	あぶら ごま
21金	コッペパン		チキンハンバーグ だいこんサラダ ミネストローネ ヨーグルト	ハム ぶたにく とりにく	牛にゆう ヨーグルト	にんじん トマト	だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ セロリー エリンギ にんにく	パン じゃがいも マカロニ	あぶら オリーブあぶら
24月	いりこめし		とりにくのてりやき こまつなごまあえ きのこのみそしる	あぶらあげ とりにく みそ	牛にゆう かえり ちりめん わかめ	にんじん はねぎ こまつな	ごぼう えのきたけ ぶなしめじ もやし たまねぎ しいたけ えだまめ キャベツ	米 こんにやく さとう	ごま
25火	わかめごはん		とうふステーキのみそだれ ごもくきんぴら いそかあえ かき	みそ ちくわ とうにゆう	牛にゆう わかめ こんぶ ちりめん	にんじん こまつな	ごぼう たけのこ れんこん もやし かき	米 麦 かたくりこ こんにやく さとう	あぶら ごま
26水	コッペパン りんごジャム		じゃがいものミートソースやき ひじきのマリネ ABC スープ	牛にく ベーコン	牛にゆう チーズ ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり とうもろこし エリンギ りんご	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら
27木	麦ごはん		だいがくいも とうふのちゅうかに はるさめのあます	とうふ ぶたにく	牛にゆう	にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ しょうが キャベツ きゅうり	米 麦 さつまいも さとう かたくりこ マロニー	あぶら ごま ごまあぶら
28金	秋のきのこカレー		こにぼしのレモンずあえ げんきサラダ	牛にく 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 えのきたけ とうもろこし ぶなしめじ エリンギ レモン キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも さとう	あぶら
31月	麦ごはん		しゅうまい ひじきいりやさいのナムル ちゅうかスープ パンプキンパバロア	ハム とりにく ぶたにく	牛にゆう ひじき わかめ	にんじん はねぎ チンゲンサイ かぼちゃ	もやし しょうが たまねぎ たけのこ	米 麦 さとう	ごまあぶら 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。