

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	むぎごはん		キャベツのつくね ひじきとあつあげのにもち ちぐさあえ	ぶたにく あつあげ たまご とりにく	ぎゅうにゅう ひじき ちりめん	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ しょうが えだまめ キャベツ	米 麦 さとう	あぶら ごまあぶら ごま
2水	こがたコッペパン		なつとうのかきあげ ファイバーサラダ はつがげんまいのぞうすい りんご	なつとう たまご とりにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ さやいんげん	だいこん はくさい ごぼう れんこん キャベツ りんご	パン かたくりこ こめこ げん米	あぶら ごま
4金	こがたコッペパン		ツナのわふうスパゲティ さかなのサクサクあげ れんこんのサラダ	ツナ メルルーサ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	にんにく キャベツ しめじ れんこん キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ こむぎこ	オリーブあぶら あぶら ごま
7月	むぎごはん		あきさけのしおやき にくじゃが キャベツのドレッシングあえ	さけ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	米 麦 じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごま
8火	おやこどん		にんじんのまつばあげ じゃがいもとおおなのサラダ	とりにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう かえり	にんじん こまつな はねぎ	たまねぎ しいたけ とうもろこし	米 麦 さとう かたくりこ こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま
9水	コッペパン いちごジャム	★	かぼちゃのマヨネーズやき ポークビーンズ だいこんサラダ	だいたいぶ ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ エリンギ だいこん きゅうり とうもろこし いちご	パン さとう	あぶら マヨネーズ
10木	むぎごはん		ぎょうざ 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	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ こまつな	たけのこ にんにく しょうが もやし キャベツ たまねぎ	米 麦 さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま
11金	わかめうどん		こいわしのからあげ ごぼうのサラダ とうにゅうプリン	ぶたにく あぶらあげ ツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ いわし	にんじん はねぎ	しいたけ ごぼう キャベツ とうもろこし	うどん さとう	あぶら ごま
14月	いりこめし		とりにくのてりやき やさいのごまあえ すましじる	あぶらあげ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう かえり わかめ	にんじん こまつな はねぎ	ごぼう えだまめ キャベツ もやし とうもろこし えのきたけ	米 こんにやく さとう	ごま
15火	むぎごはん		さばのみそに じゃがいものにつけ はくさいのおひたし	さば みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが たまねぎ はくさい	米 麦 さとう じゃがいも	あぶら ごま
16水	ぜんりゅうふんパン りんごジャム	★	とりにくのこうみやき ひじきのマリネ せとのチャウダー	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	にんにく きゅうり とうもろこし りんご たまねぎ はくさい エリンギ しいたけ	パン さとう さつまいも ふしめん コーンスターチ	ごまあぶら ごま あぶら オリーブあぶら
17木	むぎごはん あじつけのり		あきさけのれもんじょうゆ だいこんのせっか あおなとツナのあえもの かき	さけ ツナ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	しょうが レモン キャベツ もやし かき だいこん	米 麦 さとう	ごまあぶら ごま あぶら
18金	セルフサンド (コッペパン)	★	(ハンバーグ) カレーヌードルスープ れんこんのサラダ	ぶたにく ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ エリンギ れんこん キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら ごま
21月	むぎごはん		とうふステーキのみそだれ ちくぜんに きんしよくあえ	みそ とりにく とうにゅう とうふ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん こまつな さやいんげん	ごぼう れんこん キャベツ	米 麦 さとう かたくりこ こんにやく	あぶら ごま
22火	ごもくチャーハン	★	しゅうまい ブロッコリーとコーンのサラダ ABCスープ	ハム たまご ベーコン ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー はねぎ パセリ	たまねぎ えだまめ キャベツ とうもろこし エリンギ	米 麦 マカロニ	ごまあぶら あぶら
24木	てまきずし		(たまごやき ツナサラダ てまきのり) とんじる わせみかん	たまご ツナ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん はねぎ	きゅうり ごぼう だいこん わせみかん	米 さとう こんにやく さつまいも	マヨネーズ
25金	チキンカレー	★	こざかなアーモンド げんきサラダ ヨーグルト	とりにく かつおぶし ハム	ぎゅうにゅう かえり こんぶ ヨーグルト	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	米 麦 じゃがいも さとう	あぶら アーモンド
28月	しろごはん		にこみおでん だいたいとかえりのあげに たべてなのごまあえ	とりにく がんもどき みそ だいたい	ぎゅうにゅう こんぶ かえり	にんじん たべてな	だいこん しょうが キャベツ	米 じゃがいも こんにやく さとう かたくりこ	あぶら ごま
29火	むぎごはん		さばのしょうがやき もやしのあまず じゃがいものみそしる	さば あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	にんじん はねぎ	しょうが たまねぎ えのきたけ もやし とうもろこし	米 麦 さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま
30水	こめこパン	★	ポトフ ひじきのサラダ ごぼうチップス りんご	とりにく ウィナー	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ こまつな	ごぼう たまねぎ キャベツ セロリー とうもろこし りんご	パン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら ごまあぶら オリーブあぶら

※ 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。