



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	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 ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	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 マロニー じゃがいも	あぶら
2木	むぎごはん		いわしのかばやきふう せつぶんまめ キャベツのかおりあえ すましじる	いわし とうふ だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	しょうが キャベツ とうもろこし すだち たまねぎ えのきたけ	米 麦 かたくりこ さとう	あぶら ごま
3金	こがたコッペパン		イタリアンスパゲティ かいそうサラダ とりにくのマーマレードやき	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう わかめ くきわかめ	にんじん トマト あおピーマン	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ みかん しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	パン スパゲティ さとう	オリーブあぶら ごまあぶら ごま
6月	むぎごはん あじつけのり		だいずのごまちりあえ にこみおでん キャベツとブロッコリーのあえもの	だいず とりにく ハム がんもどき みそ	ぎゅうにゅう かえり こんぶ のり	にんじん ブロッコリー	だいこん しょうが キャベツ	米 麦 さとう じゃがいも こんにゃく	ごまあぶら ごま
7火	キムチごはん		しゅうまい バンサンスウ わかめスープ	ぶたにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ	はくさい たまねぎ きゅうり キャベツ もやし たけのこ えのきたけ	米 マロニー さとう	ごまあぶら
8水	ぜんりゅうふんパン	★	たらのマヨネーズやき ごぼうのサラダ ポトフ	たら ツナ ウィナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	ごぼう れんこん キャベツ にんにく たまねぎ はくさい	パン じゃがいも マカロニ	あぶら オリーブあぶら
9木	むぎごはん		はるまき 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 だいず	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 しろねぎ もやし しょうが	米 麦 さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら
10金	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 デコボン	ぎゅうにく だいず ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう 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 デコボン	米 麦 じゃがいも さとう	あぶら アーモンド
13月	わかめごはん		とりにくのからあげ だいこんのせっか いそかあえ	とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ ちりめん	にんじん こまつな	しょうが にんにく だいこん もやし	米 麦 かたくりこ 米こ	あぶら ごま
14火	ごもくうどん		ちくわのいそべあげ だいこんサラダ さつまいもチップス	ぶたにく あぶらあげ ちくわ ハム	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん はねぎ	もやし たまねぎ しいたけ だいこん きゅうり とうもろこし	うどん さとう てんぷらこ さつまいも	あぶら
15水	コッペパン	★	ビーフシチュー れんこんのサラダ ココアまめ	だいず ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ れんこん きゅうり とうもろこし	パン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター ごま
16木	むぎごはん やきのり		さばのみそに はくさいのおひたし じゃがいものみそじる スイートスプリング	さば みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ のり	こまつな にんじん はねぎ	しょうが はくさい たまねぎ えのきたけ スイートスプリング	米 麦 さとう じゃがいも	ごま
17金	コッペパン	★	さかなのチリソースあえ ひじきのチーズ'サラダ' ふゆやさいスープ	メルルーサ ハム ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	はねぎ にんじん ブロッコリー パセリ	にんにく しょうが キャベツ エリンギ とうもろこし たまねぎ レタス セロリー	パン かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら
20月	むぎごはん		さけのレモンじょうゆ ちくぜんに やさいのごまあえ	さけ とりにく	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが レモン ごぼう れんこん キャベツ	米 麦 こんにゃく さとう	あぶら ごま
21火	むぎごはん		とりにくのしおこうじやき あおなとツナのあえもの だいこんのみそじる	とりにく あぶらあげ みそ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ こまつな	だいこん えのきたけ キャベツ もやし	米 麦 さとう	ごまあぶら
22水	こめこパン	★	じゃがいものチーズやき ポークビーンズ こまつなのドレッシングあえ スイートスプリング	だいず ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ もやし とうもろこし スイートスプリング	パン じゃがいも さとう	あぶら
24金	たにんどん		にんじんのかきあげ さんしょくあえ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう かえり あおのり	にんじん はねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし とうもろこし	米 麦 さとう かたくりこ てんぷらこ	あぶら ごま
27月	ひじきごはん		こいわしのからあげ とうふじる やさいのぼんずあえ ネーブル	とりにく あぶらあげ とうふ なんと かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき こいわし わかめ	にんじん さやいんげん はねぎ こまつな	ごぼう たまねぎ キャベツ ネーブル	米 麦 こんにゃく さとう	あぶら
28火	むぎごはん		キャベツのつくね とうやどうふのもの ブロッコリーのサラダ	こうりどうふ なんと とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ブロッコリー	たまねぎ しいたけ キャベツ とうもろこし	米 麦 さとう	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。

～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。

