



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月	麦ごはん		ぶたにくのしょうがやき やさいのしそあえ もずくのみそしる いちご	ぶたにく あぶらあげ みそ	牛にゆう もずく	にんじん こまつな はねぎ しそ	もやし キャベツ たまねぎ しょうが いちご	米 麦 さとう	
2火	なめし		ちくわのしんちゃあげ ひじきのいために たまねぎのわふうサラダ かしわもち	ちくわ 牛にく あずき かつおぶし	牛にゆう ひじき	あおな にんじん さやいんげん	りよくちゃ ごぼう れんこん エリンギ たまねぎ きゅうり とうもろこし	米 麦 こむぎこ こめこ こんにやく さとう コーンスターチ	あぶら
8月	たけのこごはん		とりにくのてりやき キャベツのみそしる じゃがいもとおおなのサラダ	あぶらあげ とりにく とうふ みそ	牛にゆう こんぶ ちりめん	にんじん こまつな さやいんげん はねぎ	たけのこ とうもろこし キャベツ たまねぎ しめじ	米 さとう じゃがいも	ごま あぶら
9火	ちゅうかどんぶり		こいわしのからあげ きゅうりのナムル さつまいもチップス	ぶたにく	牛にゆう いわし	にんじん ピーマン こまつな はねぎ	たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ しょうが にんにく きゅうり	米 麦 かたくりこ さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら ごま
10水	こがたコッペパン		さけのムニエル シャキシャキサラダ リゾット いちご	さけ ベーコン	牛にゆう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ きゅうり ごぼう いちご	パン こむぎこ 米 じゃがいも さとう	バター あぶら オリ ーブあぶら
11木	麦ごはん		さわらのてりやき ぶたにくととうふのもの さやいんげんのごまあえ みしょうかん	さわら とうふ ぶたにく	牛にゆう ちりめん	にんじん はねぎ さやいんげん	たまねぎ しょうが キャベツ みしょうかん	米 麦 さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま
12金	麦ごはん		とりにくのからあげ とうふのみそしる きりぼしだいこんのハリハリづけ ミントマト	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	牛にゆう こんぶ わかめ	にんじん はねぎ ミントマト	しょうが にんにく きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ しめじ	米 麦 かたくりこ こめこ さとう	あぶら ごま
15月	麦ごはん		さばのしょうがやき さんしょくあえ とんじる あじつけのり	さば ぶたにく みそ あぶらあげ	牛にゆう のり ちりめん	こまつな にんじん はねぎ	キャベツ ごぼう だいこん しょうが	米 麦 さとう こんにやく さつまいも	ごま
16火	さんさいうどん		なっとうのかきあげ ファイバーサラダ おちやのムース	ぶたにく あぶらあげ なっとう ちくわ かまぼこ	牛にゆう	にんじん はねぎ さやいんげん	わらび しいたけ ごぼう たけのこ きゅうり キャベツ えのきたけ	うどん こむぎこ さとう コーンスターチ おちやのムース	あぶら
17水	コッペパン		とりにくのこうみやき キャベツのサラダ せとのチャウダー	とりにく ツナ ベーコン	牛にゆう なまクリーム	はねぎ にんじん アスパラガス	しょうが にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ セロリー エリンギ	パン さとう ふしめん コーンスターチ	ごまあぶら オリ ーブあぶら
18木	こうやどうふの そぼろごはん		さけのしおやき きゅうりもみ すいとんじる	とりにく こうやどうふ さけ あぶらあげ	牛にゆう ちりめん	にんじん はねぎ	しいたけ しょうが きゅうり だいこん しめじ	米 さとう すいとん	あぶら ごま
19金	セルフサンド (ぜんりゅうふんパン)		(ハム、ゆでやさい、マイティソース) カレーヌードルスープ ヨーグルト	ハム ぶたにく	牛にゆう ヨーグルト	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ	パン じゃがいも マカロニ	あぶら
22月	ひじきごはん		ぶたにくのごまみそやき ふしめんじる やさいのポンずあえ	とりにく あぶらあげ みそ ぶたにく かつおぶし	牛にゆう ひじき	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	米 麦 こんにやく さとう かたくりこ ふしめん	あぶら ごま
23火	麦ごはん		いわしのかばやきふう あおなのおひたし じゃがいもにつけ みしょうかん	いわし とりにく	牛にゆう ちりめん	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが たまねぎ キャベツ みしょうかん	米 麦 かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま
24水	バターロールパン		ミートスパゲティ げんきサラダ かぼちゃのマヨネーズやき	ぎゅうにくぶたにく か つおぶし ハム	牛にゆう こんぶ	にんじん パセリ かぼちゃ トマト	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ とうもろこし きゅうり	パン スパゲティ さとう	あぶら マヨネーズ
25木	麦ごはん		ぎょうざ はっぼうさい きゅうりのちゅうかあえ	ぎょうざ ぶたにく	牛にゆう	にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ たけのこ キャベ ツ にんにく しょうが きゅうり もやし	米 麦 かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら
26金	チキンカレーライス		こにぼしのいそあじ ひじきのマリネ あまなつ	とりにく ハム	牛にゆう かえり ひじき あおのり	にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり とうもろこし あまなつ	米 麦 じゃがいも さとう	あぶら
29月	麦ごはん		さかなのなんばんづけ キャベツのおひたし じゃがいのみそしる	メルルーサ あぶらあげ みそ	牛にゆう ちりめん わかめ	にんじん はねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ えのきたけ かわちばんかん	米 麦 かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ごま
30火	麦ごはん		さばのみそに ちくぜんに こんぶあえ かわちばんかん	さば とりにく みそ	牛にゆう こんぶ ちりめん	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが ごぼう もやし れんこん	米 麦 さとう こんにやく	あぶら ごま
31水	こめこぱん		とりにくのレモンに ひじきのチーズサラダ はるやさいのスープに	とりにく ハム ぶたにく ベーコン	牛にゆう ひじき チーズ	にんじん アスパラガス	キャベツ とうもろこし たまねぎ セロリー レモン	パン かたくりこ さとう じゃがいも マカロニ	あぶら

※献立、材料は、都合により変更することがあります。※箸は、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。