



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木	おやこどんぶり		だいずのごまちりあえ キャベツのおひたし かわちばんかん	とりにく あぶらあげ たまご だいず	牛にゆう かえり	にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり かわちばんかん	米 麦 さとう かたくりこ	ごま
2金	コッペパン だいずチョコクリーム		なつやさいのミルクに キャロットサラダ ござかなアーモンド	ぶたにく ベーコン ツナ	牛にゆう かえり なまクリーム	かぼちゃ トマト にんじん アスパラガス さやいんげん パセリ	たまねぎ	パン さとう こむぎこ マカロニ だいずチョコクリーム	アーモンド あぶら オリーブあぶら
5月	麦ごはん		ぶたにくととうふのチリソースに ぎょうざ わかめいりナムル	とうふ ぶたにく ぎょうざ	牛にゆう わかめ	にんじん はねぎ	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	米 麦 さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま
6火	カルシウムごはん		とりにくとたけのこのあげに きゅうりもみ とうふのみそしる	だいず とりにく とうふ あぶらあげ みそ	牛にゆう ひじき ちりめん	こまつな にんじん はねぎ	しいたけ しょうが たけのこ きゅうり たまねぎ しめじ	米 麦 さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら あぶら
7水	ミルクパン		ズッキーニいりトマトスパゲティ だいずのあおのりあえ グリーンサラダ れいとうパン	ぶたにく だいず	牛にゆう あおのり	トマト パセリ	ズッキーニ にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり とうもろこし パインアップル	パン スパゲティ さとう	オリーブあぶら あぶら
8木	わかめごはん		はものからあげ キャベツのごまずあえ こうやどうふのたまごとし	はも こうやどうふ たまご てんぷら	牛にゆう わかめ ちりめん	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	米 麦 さとう	あぶら ごま
9金	ビーフカレーライス		シャキシャキサラダ こにぼしのレモンずあえ びわ	ぎゅうにく	牛にゆう かえり	にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり ごぼう キャベツ レモン びわ	米 麦 じゃがいも さとう	あぶら
12月	麦ごはん		にくじゃが アスパラガスのあえもの こいわしのフライ	ぎゅうにく	牛にゆう こいわし	にんじん はねぎ アスパラガス	たまねぎ キャベツ とうもろこし	米 麦 じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら オリーブあぶら
13火	麦ごはん		なすいりマーボーどうふ しゅうまい もやしのちゅうかふうドレッシングあえ かわちばんかん	ぶたにく とうふ しゅうまい みそ	牛にゆう	にんじん はねぎ	にんにく しょうが なす しいたけ たけのこ たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし かわちばんかん	米 麦 さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら
14水	コッペパン りんごジャム		とりにくのマーマレードやき ビーンズサラダ ABC スープ	とりにく ベーコン しろいんげんまめ	牛にゆう	にんじん パセリ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ エリンギ えだまめ	パン さとう マカロニ りんごジャム マーマレード	あぶら
15木	麦ごはん		さけのごまだれかけ きゅうりのすのもの じゃがいものみそしる	さけ あぶらあげ みそ	牛にゆう わかめ ちりめん	にんじん はねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 麦 さとう かたくりこ じゃがいも	ごま
16金	てづくりカツサンド (ぜんりゅうふんパン)		(てづくりカツ、ゆでやさい、マイティソース) ミネストローネ れいとうみかん	ぶたにく たまご ベーコン しろいんげんまめ	牛にゆう	にんじん パセリ トマト	キャベツ きゅうり ズッキーニ たまねぎ セロリー にんにく みかん ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ えのきたけ えだまめ	パン こむぎこ パンこ じゃがいも マカロニ	あぶら オリーブあぶら
19月	たこめし		とりにくのてりやき やさいのこんぶあえ かきたまじる	たこ あぶらあげ とりにく とうふ たまご	牛にゆう こんぶ	にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	米 さとう かたくりこ	
20火	麦ごはん		なすとあつあげのみそに おかずじゃこ たまねぎのおかかあえ	あつあげ ぶたにく かつおぶし みそ	牛にゆう わかめ かえり	にんじん チンゲンサイ	なす にんにく しょうが たけのこ たまねぎ きゅうり	米 麦 さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら
21水	こめこパン		ぶたにくのアップルソースかけ コーンポテト モロヘイヤのスープ	ぶたにく ベーコン	牛にゆう	モロヘイヤ にんじん	りんご レモン とうもろこし たまねぎ キャベツ エリンギ	パン さとう じゃがいも	
22木	麦ごはん のりのつくだに		さわらのゆうあんやき きんぴらごぼう なすのみそしる	さわら あぶらあげ みそ てんぷら	牛にゆう のり	はねぎ にんじん こまつな	ゆず なす たまねぎ ごぼう	米 麦 じゃがいも さとう こんにゃく	ごま ごまあぶら
23金	カレーうどん		にんじんのまつばあげ ひじきのサラダ ヨーグルト	ぶたにく あぶらあげ	牛にゆう かえり ひじき あおのり ヨーグルト	にんじん はねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ とうもろこし	うどん じゃがいも さとう こむぎこ コーンスターチ	あぶら ごまあぶら
26月	えだまめごはん		あじのあおじそあげ キャベツのあまずあえ たまねぎのみそしる ミニトマト	あじ とうふ あぶらあげ みそ	牛にゆう わかめ	しそ にんじん はねぎ ミニトマト	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ えだまめ	米 麦 かたくりこ さとう こむぎこ コーンスターチ	あぶら ごま ごまあぶら
27火	麦ごはん		とうふのちゅうかに バンサンスウ むしとうもろこし みかんクレープ	とうふ ぶたにく	牛にゆう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ にんにく しょうが もやし キャベツ とうもろこし	米 麦 さとう かたくりこ マロニー みかんクレープ	あぶら ごまあぶら
28水	コッペパン		とうふハンバーグ チリコンカン かいそうサラダ	とうふハンバーグ ぎゅうにく ぶたにく きんときまめ	牛にゆう わかめ くきわかめ	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも さとう	あぶら
29木	麦ごはん		さばのみそに ぶたにくとごぼうのもの ゆでやさい	さば ぶたにく みそ てんぷら	牛にゆう	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが ごぼう エリンギ しいたけ キャベツ	米 麦 さとう こんにゃく さとう	あぶら
30金	麦ごはん		とりにくのガーリックやき やさいのごまあえ けんちんじる はんげのだんご	とりにく とうふ あぶらあげ あずき	牛にゆう	にんじん はねぎ	きゅうり キャベツ しいたけ ごぼう にんにく	米 麦 こんにゃく さとう しらたまだんご	ごま ごまあぶら

※ 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。