



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
4月	わかめごはん		とりにくのてりやき さつまいものみそしる ピーマンのいためもの	とりにく あぶらあげ みそ	牛にゆう わかめ	ピーマン にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 麦 さとう さつまいも	ごま あぶら
5火	麦ごはん		しゅうまい やさいのナムル なすいりマーボーどうふ	とりにく ぶたにく みそ どうふ	牛にゆう	にんじん にんにく しょうが みとよなす しいたけ ねぎ たけのこ	たまねぎ きゅうり もやし キャベツ	米 麦 さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ら ごま
6水	コッペパン	★	ポークビーンズ ファイバーサラダ かぼちゃのマヨネーズやき	だいず ぶたにく ベーコン ツナ	牛にゆう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ エリンギ ごぼう きゅうり キャベツ	パン さとう	あぶら ごま マヨネーズ
7木	麦ごはん		さばのごまだれかけ けんちんじる キャベツのかおりあえ シャインマスカット ぶどうゼリー(幼)	さば どうふ あぶらあげ	牛にゆう	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり すだち ごぼう シャインマスカット ぶどう	米 麦 さとう かたくりこ こんにやく	ごま ごまあぶら
8金	セルフハムサンド (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 ベーコン だいず	牛にゆう ヨーグルト	にんじん トマト 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
11月	麦ごはん		つくね キャベツのあえもの にくじゃが れいとうみかん	とりにく ぎゅうにく ぶたにく	牛にゆう	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし みかん	米 麦 じゃがいも さとう こんにやく	あぶら
12火	にくもっそ		さけのボンずしょうゆ あおさのみそしる やさいのおひたし	ぎゅうにく どうふ さけ あぶらあげ みそ	牛にゆう あおさ	にんじん ねぎ こまつな	ごぼう ほしいたけ えだまめ たまねぎ えのきたけ	米 こんにやく さとう じゃがいも	あぶら ごま
13水	ミルクパン 手づくりいちじくジャム	★	とりにくのこうみやき かいそうサラダ リゾット	ベーコン とりにく	牛にゆう わかめ くきわかめ	にんじん いちじく パセリ オクラ	レモン たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ にんにく とうもろこし	パン さとう 米	オリーブあぶら ごま ごまあぶら
14木	ごもくうどん		なつとうのかきあげ きゅうりのすのもの いもかりんとう ピオーネ	ぶたにく あぶらあげ なつとう ちくわ	牛にゆう こんぶ	にんじん ねぎ さやいんげん	ごぼう たまねぎ しいたけ キャベツ ピオーネ	うどん さとう こむぎこ こめこ ベーキングパウダー さつまいも	あぶら ごま
15金	カレーピラフ	★	こいわしのフライ ひじきのマリネ トマトとたまごのスープ	いわし とりにく ベーコン たまご	牛にゆう ひじき	にんじん アスパラガス トマト チンゲンサイ	たまねぎ エリンギ きゅうり とうもろこし えのきたけ	米 さとう かたくりこ	オリーブあぶら あぶら
19火	麦ごはん あじつけのり		さわらのたつたあげ やさいのこんぶあえ なすのみそしる	さわら あぶらあげ みそ	牛にゆう こんぶ のり	にんじん アスパラガス ねぎ	にんにく しょうが なす 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 あぶら
20水	コッペパン マーレドジャム	★	ラタトゥイユ ガーリックチキン アスパラガスのサラダ	とりにく	牛にゆう	かぼちゃ にんじん ピーマン アスパラガス トマト	キャベツ たまねぎ にんにく みとよなす とうもろこし なつみかん	パン さとう	オリーブあぶら ごま あぶら
21木	ぎゅううどん		だいずのごま炒りあえ わせみかん キャベツのあますあえ	ぎゅうにく なると だいず	牛にゆう かえり	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり みかん	米 麦 こんにやく さとう	ごま ごまあぶら
22金	こめこパン	★	じゃがいものミートソースやき ポトフ オクラのサラダ なし	ぶたにく とりにく ウイナー いんげんまめ	牛にゆう チーズ	オクラ にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし セロリー なし	パン じゃがいも マカロニ	あぶら オリーブあぶら
25月	はぎごはん		たちうおのからあげ やさいのごまあえ ぶたにくとごぼうのにも ミニトマト	あずき たちうお ぶたにく ちくわ	牛にゆう	にんじん ミニトマト さやいんげん	えだまめ ごぼう エリンギ しょうが きゅうり キャベツ	米 もち米 かたくりこ こんにやく さとう	あぶら ごま
26火	麦ごはん		とりにくのもろみやき やさいのおかかあえ もずくのみそしる	とりにく かつおぶし みそ あぶらあげ	牛にゆう もずく	オクラ にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ	米 麦 さとう じゃがいも	マヨネーズ
27水	バターロールパン		みとよなすのトマトソーススパゲティ かぼちゃのかのこあげ じゃがいもとおおなのサラダ	ぶたにく ベーコン	牛にゆう	にんじん ピーマン かぼちゃ こまつな	にんにく たまねぎ しめじ みとよなす とうもろこし	パン スパゲティ パンこ じゃがいも	オリーブあぶら あぶら ごま
28木	麦ごはん		さかなのなんばんづけ すましじる やさいのしそあえ おつきみゼリー	メルルーサ どうふ かまぼこ	牛にゆう	にんじん ねぎ こまつな あおじそ	たまねぎ キャベツ えのきたけ	米 麦 かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら
29金	コッペパン	★	とうふハンバーグ ビーンズサラダ ミネストローネ わせみかん	とうふ とりにく ぶたにく だいず きんときまめ いんげんまめ ベーコン	牛にゆう	オクラ トマト にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ えだまめ セロリー エリンギ にんにく みかん	パン さとう じゃがいも マカロニ	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。

旬の食材



～給食にも登場します。お楽しみに！～

生活リズムを整えるために！

- ☆ 早起きして、朝の光をしっかり浴びましょう。
- ☆ 朝食を、ゆとりをもって食べましょう。
- ☆ 日中は十分に体を動かしましょう。
- ☆ 夜は部屋を暗くして、決まった時間に寝ましょう。

