



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
2月	わかめごはん		いわしのカレーあげ やさいのごまあえ さつまいものみそしる	いわし あぶらあげ みそ	牛にゆう わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ	米 麦 かたくりこ さつまいも	あぶら ごま
3火	麦ごはん		しゅうまい あおなのナムル とうふのちゅうかに	とりにく ぶたにく とうふ	牛にゆう	こまつな ねぎ にんじん	たまねぎ もやし しょうが ほししいたけ	米 麦 こむぎこ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら
4水	スイートロールパン		きのこスパゲティ れんこんチップス かいそうサラダ ヨーグルト	ぶたにく ツナ	牛にゆう わかめ ヨーグルト	にんじん トマト ピーマン	にんにく たまねぎ エリンギ しめじ キャベツ えのきたけ れんこん 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 あぶら ごまあぶら ごま
5木	麦ごはん		とりにくのじぶに さんしょくあえ かきたまじる	とりにく とうふ たまご	牛にゆう	こまつな にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 麦 かたくりこ さとう	あぶら ごま
6金	コッペパン	★	さけのムニエル ひじきのサラダ チリコンカン りんご	さけ だいたい ぶたにく	牛にゆう ひじき	こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんにく りんご	パン こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら オリーブあぶら
10火	あぶたまどん		ちくわのもみじあげ キャベツのごまず ブルーベリーゼリー	あぶらあげ たまご ちくわ	牛にゆう	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり ブルーベリー	米 麦 さとう かたくりこ こめこ こむぎこ さとう	あぶら ごま
11水	セルフドッグ (ぜんりゅうふんパン)	★	(フランクフルト ゆでやさい トマトケチャップ) 秋あじシチュー かき	フランクフルト ぶたにく	牛にゆう なまクリーム	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ かき	パン さつまいも くり じゃがいも こむぎこ	あぶら
12木	麦ごはん		ぎょうざ はるさめのあまず マーボーとうふ	とりにく ぶたにく とうふ だいたい みそ	牛にゆう	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たけのこ にんにく しょうが 白ねぎ	米 麦 こむぎこ はるさめ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら
13金	ばらずし		さつまいものてんぷら さんしょくなます とうふじる わせみかん	あぶらあげ たまご とうふ なると	牛にゆう こんぶ ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう ほししいたけ えだまめ だいこん きゅうり たまねぎ みかん	米 さとう さつまいも こめこ こむぎこ	あぶら
16月	いりこめし		とうふハンバーグ たべてなのごまあえ すいとんじる りんご	あぶらあげ とうふ とりにく ぶたにく	牛にゆう かえり	にんじん たべてな ねぎ	ごぼう えだまめ たまねぎ キャベツ とうもろこし えのきたけ りんご	米 こんにやく すいとん	ごま
17火	しっぽくうどん		ぶたにくのからあげ ビーンズサラダ さつまいもチップス	ぶたにく いんげんまめ とりにく きんときまめ だいたい あぶらあげ	牛にゆう	にんじん ねぎ	しょうが にんにく えだまめ キャベツ だいこん	うどん かたくりこ こめこ さとう さつまいも さといも	あぶら
18水	コッペパン	★	さかなのマリネ だいこんサラダ ミネストローネ わせみかん	メルルーサ ハム ぶたにく	牛にゆう	にんじん トマト	だいこん きゅうり とうもろこし みかん たまねぎ セロリ エリンギ にんにく	パン かたくりこ こめこ さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ごま オリーブあぶら
19木	麦ごはん あじつけのり		さけのレモンじょうゆ あおなのおひたし こうやどうふのたまごとじ	さけ こうやどうふ とりにく たまご	牛にゆう のり	こまつな にんじん ねぎ	しょうが レモン キャベツ たまねぎ しいたけ	米 麦 さとう	ごま
20金	こめこパン	★	ガーリックチキン ファイバーサラダ せとのチャウダー	とりにく かまぼこ ベーコン	牛にゆう なまクリーム	にんじん こまつな	にんにく ごぼう れんこん キャベツ たまねぎ しめじ しいたけ	パン じゃがいも ふしめん コーンスターチ	あぶら ごま オリーブあぶら
23月	秋のかおりごはん		さばのしおやき ちぐさあえ ふしめんじる	とりにく さば たまご あぶらあげ	牛にゆう ちりめん	にんじん こまつな さやいんげん ねぎ	ごぼう ほししいたけ キャベツ たまねぎ	米 くり さとう ふしめん	あぶら ごまあぶら ごま
24火	麦ごはん		だいがくいも きゅうりのちゅうかあえ あつあげいりはっぼうさい かき	ぶたにく あつあげ	牛にゆう	にんじん	きゅうり もやし しょうが たまねぎ ほししいたけ キャベツ にんにく かき	米 麦 さつまいも さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら
25水	コッペパン (だいたいチョコクリーム)	★	さかなのサクサクあげ ひじきのマリネ やさいたっぷりスープ	だいたい メルルーサ ベーコン	牛にゆう ひじき	にんじん こまつな	きゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ しめじ	パン さとう こむぎこ かたくりこ じゃがいも	あぶら
26木	秋のきのこカレー	★	ござかなアーモンド れんこんのサラダ りんご	ぶたにく ツナ	牛にゆう かえり	にんじん	にんにく たまねぎ えのきたけ りんご しめじ エリンギ れんこん きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも さとう	あぶら アーモンド ごま
27金	麦ごはん		さかなのなんばんづけ いそかあえ さといものみそしる	メルルーサ あぶらあげ みそ	牛にゆう こんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	米 麦 かたくりこ こむぎこ さとう さといも	あぶら ごま
30月	麦ごはん		さばのゆうあんやき やさいのおひたし にくじゃが	さば ぶたにく	牛にゆう	こまつな にんじん ねぎ	ゆず キャベツ たまねぎ	米 麦 じゃがいも こんにやく さとう	ごま あぶら
31火	ちゅうかどん		だいたいかりんとう かぼちゃプリン ひじきいりやさいのナムル	ぶたにく だいたい とうにゆう	牛にゆう ひじき	にんじん ピーマン こまつな ねぎ	たまねぎ ほししいたけ たけのこ キャベツ しょうが にんにく もやし かぼちゃ	米 麦 かたくりこ さとう さとう	あぶら ごまあぶら ごま

※ 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。