

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金	こがたコッペパン		イタリアンスパゲティ ドレッシングサラダ さかなのサクサクあげ ヨーグルト	ぶたにく ベーコン メルルーサ	牛にゆう ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン スパゲティ こむぎこ かたくりこ さとう	オリーブあぶら あぶら
4月	おやこどん		ナッツごぼう はなやさいのごまあえ	とりにく たまご	牛にゆう	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ ほししいたけ ごぼう カリフラワー	米 麦 さとう かたくりこ	あぶら アーモンド ごま
5火	麦ごはん		しゅうまい ひじきいりやさいのナムル はくさいいりマーボーどうふ	とりにく ぶたにく だいず とうふ みそ	牛にゆう ひじき	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ もやし にんにく しょうが はくさい ほししいたけ	米 麦 さとう かたくりこ こむぎこ	ごまあぶら ごま あぶら
6水	こめこパン	★	にくだんごのトマトソースに かいそうサラダ ポトフ	ツナ ウィナー とりにく ぶたにく	牛にゆう わかめ くきわかめ	トマト にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ とうもろこし はくさい	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ごまあぶら ごま
7木	麦ごはん		さばのゆうあんやき ふしめんじる れんこんとブロッコリーのサラダ みかん	さば ハム	牛にゆう	ブロッコリー にんじん ねぎ	ゆず れんこん とうもろこし たまねぎ みかん	米 麦 さとう ふしめん	ごま
8金	冬やさいカレー	★	れんこんチップス だいこんサラダ	ぶたにく ハム	牛にゆう	きんときんにんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ れんこん だいこん きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも	あぶら ごま
11月	麦ごはん		ぶたにくのしょうがやき ちぐさあえ ひじきとあつあげのもの	ぶたにく たまご あつあげ	牛にゆう ちりめん ひじき	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ ごぼう えだまめ	米 麦 さとう	あぶら ごまあぶら ごま
12火	キムチごはん		えびのこうみあげ はるさめのあまず ちゅうかスープ さつまいもチップス	ぶたにく えび ベーコン とうふ	牛にゆう あおのり わかめ	ねぎ にんじん	はくさい たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり えのきたけ	米 こめこ こむぎこ はるさめ さとう さつまいも	ごまあぶら あぶら ごま
13水	セルフハンバーガー (ぜんりゅうふんパン)	★	(ハンバーグ ゆでやさい トマトケチャップ) 冬やさいシチュー みかん	とりにく ぶたにく	牛にゆう なまクリーム	きんときんにんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり かぶ たまねぎ しめじ みかん	パン じゃがいも こむぎこ コーンスターチ	あぶら
14木	こうやどうふの そぼろごはん		さけのしおやき はくさいのごまず こんさいのみそしる	とりにく こうやどうふ だいず さけ みそ	牛にゆう ちりめん わかめ	にんじん ねぎ こまつな	ほししいたけ しょうが はくさい ごぼう だいこん たまねぎ	米 さとう さいとも	あぶら ごま
15金	コッペパン	★	さかなのマリネ ひじきのサラダ ビーフシチュー りんご	メルルーサ ぎゅうにく	牛にゆう ひじき	こまつな にんじん トマト	キャベツ とうもろこし にんにく たまねぎ しめじ りんご	パン かたくりこ こめこ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら ごまあぶら
18月	肉もつそ		さけのからあげ たべてなのごまあえ だんごじる	ぎゅうにく とうふ さけ あぶらあげ	牛にゆう	にんじん たべてな ねぎ	ごぼう とうもろこし えだまめ だいこん キャベツ ほししいたけ えのきたけ	米 こんにやく さとう こむぎこ かたくりこ だんご	あぶら ごま
19火	麦ごはん		ぶりのづけステーキ いそかあえ かきたまじる きんときみかん	ぶり とうふ たまご	牛にゆう こんぶ	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ きんときみかん	米 麦 さとう かたくりこ	ごま
20水	バターロールパン	★	フライドチキン ひじきのマリネ 冬やさいのスープに クリスマスケーキ	とりにく ベーコン だいず ツナ	牛にゆう ひじき	にんじん ブロッコリー きんときんにんじん パセリ	にんにく きゅうり とうもろこし だいこん はくさい エリンギ セロリ	パン かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも ケーキ	あぶら
21木	麦ごはん あじつけのり		さばのこうみやき はくさいのゆずあえ かぼちゃのみそしる	さば あぶらあげ みそ	牛にゆう のり	こまつな にんじん かぼちゃ ねぎ	しょうが にんにく はくさい ゆず たまねぎ しめじ	米 麦 さとう	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。

幸運を呼び込む 冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなってきます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

