



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 水	コッペパン	★	ちくわのしんちゃあげ リゾット シャキシャキサラダ	ちくわ ベーコン	牛にゆう ちりめん	にんじん パセリ	りよくちゃ きゅうり ごぼう エリンギ たまねぎ しめじ えのきたけ	パン こめこ さとう こむぎこ じゃがいも 米	あぶら オリーブあぶら
2 木	さんさいうどん		キャベツのつくね ファイバーサラダ かしわもち	とりにく あぶらあげ ツナ あずき とりにく	牛にゆう	にんじん ねぎ	しいたけ ごぼう きゅうり キャベツ わらび たけのこ えのきたけ	うどん さとう こめこ かたくりこ	あぶら
7 火	とりそぼろごはん		さばのゆうあんやき キャベツのみそしる たまねぎのわふうサラダ	とりにく だいたい さば みそ かつおぶし あつあげ	牛にゆう	にんじん ねぎ さやいんげん	しょうが たまねぎ きゅうり ゆず とうもろこし キャベツ えのきたけ	米 さとう	あぶら
8 水	ミルクパン		ソースやきスパゲティ さかなのサクサクあげ グリーンサラダ	ぶたにく メルルーサ	牛にゆう あおのり	にんじん ピーマン	しょうが キャベツ たまねぎ 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	あぶら
9 木	麦ごはん		とりにくのもろみやき やさいのポンずあえ じゃがいものそぼろに	とりにく もろみ ぶたにく	牛にゆう	こまつな ねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ	米 麦 じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ
10 金	ぜんりゆうふんパン	★	とうふハンバーグ キャベツのサラダ 白いんげんまめのクリームに おちやのムース	とうふ とりにく ベーコン 白いんげんまめ ツナ	牛にゆう	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ エリンギ りよくちゃ	パン さとう じゃがいも コーンスターチ	あぶら
13 月	麦ごはん		ぶたにくとアスパラガスのしょうがいため みしょうかん やさいのこんぶあえ じゃがいものみそしる	ぶたにく みそ あぶらあげ	牛にゆう こんぶ	にんじん ねぎ アスパラガス	しょうが きゅうり たまねぎ キャベツ えのきたけ みしょうかん	米 麦 さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら
14 火	なめし		さかなのなんばんづけ ぶたにくとごぼうのもの きりぼしだいこんのハリハリづけ	ぶたにく はも あぶらあげ	牛にゆう こんぶ	あおな にんじん さやいんげん ねぎ	きりぼしだいこん きゅうり しょうが ごぼう エリンギ しいたけ	米 麦 さとう こんにやく かたくりこ	あぶら ごま
15 水	コッペパン いちごジャム	★	パーベキュードチキン ひじきのマリネ ポトフ	とりにく ウインナー	牛にゆう ひじき	にんじん パセリ	レモン にんにく きゅうり セロリ とうもろこし たまねぎ キャベツ いちご	パン さとう じゃがいも	あぶら
16 木	麦ごはん		さばのみそに ふしめんじる ブロッコリーのおかかあえ	さば みそ あぶらあげ かつおぶし	牛にゆう	ブロッコリー 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 さとう ふしめん	
17 金	ハヤシライス	★	だいたいのあおのりあえ げんきサラダ	ぶたにく だいたい かつおぶし ハム	牛にゆう こんぶ あおのり	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ キャベツ とうもろこし きゅうり	米 麦 じゃがいも さとう	あぶら
20 月	麦ごはん		グリーンピースのかきあげ きゅうりもみ かきたまじる	あぶらあげ とうふ たまご	牛にゆう ちりめん	にんじん ねぎ	グリーンピース たまねぎ きゅうり えのきたけ	米 麦 じゃがいも さとう こめこ こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま
21 火	麦ごはん		しゅうまい もやしのあまずあえ マーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ とりにく	牛にゆう	にんじん	キャベツ もやし たけのこ にんにく しょうが 白ねぎ たまねぎ	米 麦 さとう かたくりこ こむぎこ	ごまあぶら ごま あぶら
22 水	こめこパン	★	じゃがいものミートソースやき ひじきのサラダ せとのチャウダー	ベーコン ぶたにく	牛にゆう チーズ ひじき なまクリーム	こまつな にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ とうもろこし セロリ エリンギ	パン じゃがいも さとう ふしめん コーンスターチ	あぶら ごまあぶら オリーブあぶら
23 木	たけのこごはん		はものからあげ もずくのみそしる アスパラガスのごまあえ みしょうかん	あぶらあげ はも とうふ みそ	牛にゆう こんぶ もずく	にんじん アスパラガス さやいんげん ねぎ	たけのこ キャベツ たまねぎ えのきたけ みしょうかん	米 かたくりこ	あぶら ごま
24 金	コッペパン	★	さけのムニエル ごぼうのサラダ ミネストローネ	さけ ツナ ぶたにく	牛にゆう	にんじん トマト	ごぼう きゅうり キャベツ セロリ にんにく たまねぎ エリンギ	パン こむぎこ じゃがいも マカロニ	あぶら オリーブあぶら
27 月	麦ごはん		あげだしょうふのごまだれかけ あまなつ さやいんげんのしそあえ だんごじる	あぶらあげ とうにゆう	牛にゆう	にんじん ねぎ さやいんげん しそ	たまねぎ キャベツ えのきたけ あまなつ	米 麦 さとう だんご かたくりこ コーンフラワー	あぶら ごま
28 火	ちゅうかどん		こいわしのからあげ あおなのナムル さつまいもチップス	ぶたにく	牛にゆう こいわし	にんじん ねぎ こまつな ピーマン	たまねぎ しいたけ たけのこ もやし キャベツ しょうが にんにく	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
29 水	コッペパン	★	とりにくのレモンに かいそうサラダ やさいのスープ	とりにく ぶたにく ベーコン	牛にゆう わかめ くわかめ	にんじん	レモン キャベツ たまねぎ セロリ キャベツ	パン かたくりこ さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ごまあぶら
30 木	麦ごはん		さわらのこうみやき きゅうりのすのもの とうふのみそしる	さわら あぶらあげ みそ とうふ	牛にゆう わかめ	ねぎ	しょうが にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ	米 麦 さとう	ごま ごまあぶら
31 金	ビビンバ	★	わかめスープ ヨーグルト	牛にく たまご とうふ	牛にゆう わかめ ヨーグルト	ねぎ にんじん こまつな	にんにく もやし たまねぎ えのきたけ	米 麦 さとう	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。