

日	曜	前おやつ(3歳未満)	給食: こんだて	「ねつ」や「ちから」になるたべもの	「ち」や「に」になるたべもの	「からだのちようし」をととのえるたべもの	午後のおやつ		
1	土	すきむみるく まんなびすけつと	ごはん とりにくとじゃがいものにも あおさじる	米 じゃが芋 油 片栗粉 厚切りパウム	スキムミルク 鶏肉 かつお節 豆腐 いりこ	人参 ピーマン 玉ねぎ えのき 青さ 大根 葉ねぎ オレンジ	すきむみるく あつぎりぼうむ いりこ・おれんじ		
6	木	すきむみるく うえは一す	ごはん きびなごのてんぷら はくさいのこんぶあえ みそしる(じゃがいも)	米 薄力粉 油 じゃが芋 カルピス 乾パン(べびーせんべい)	スキムミルク きびなご 卵 いりこ 麦みそ 生クリーム	白菜 きゅうり 人参 昆布 ほうれん草 玉ねぎ 葉ねぎ みかん(缶) 桃(缶)	すきむみるく ☆かるびすぜりー かんぱん (ひよ:べびーせんべい)		
7	金	すきむみるく べびーせんべい	ぱん かぼちゃしちゅー まかろにさらだ	パン バター 薄力粉 油 マカロニ マヨネーズ 米 さつま芋 ごま	スキムミルク ベーコン 卵 ツナ	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 グリーンピースきゅうり ブロッコリー 枝豆	すきむみるく ☆おにぎり(さつまいも えだまめ)		
8	土	すきむみるく たまごぼーろ	ごはん ごーやちゃんぶる みそしる(だいこん)	米 じゃが芋 油 チョイスビスケット	スキムミルク ランチョンミート 豆腐 卵 いりこ 麦みそ	ゴーヤ 人参 わかめ 大根 玉ねぎ 葉ねぎ りんご	すきむみるく ちよいすびすけつと いりこ・りんご		
10	月	すきむみるく どうぶつこのゆめ	ごはん だいこんのもの かきたまじる	米 油 片栗粉 じゃが芋 サンザタ 上もち粉 ベーキングパウダー	スキムミルク 鶏肉 厚揚げ 卵 カニスティック	大根 人参 いんげん 昆布 椎茸 小松菜	すきむみるく ☆じゃがいももち		
11	火	すきむみるく べびーせんべい	ごはん ちーずはんばーぐ ぶろっこりーさらだ わかめすーぷ	米 パン粉 ごま 丸ポーロ	スキムミルク 豚肉 卵 クリームチーズ 豆腐 かつお節 いりこ	人参 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり キャベツ わかめ オクラ にら りんご	すきむみるく まるぼーろ いりこ・りんご		
12	水	すきむみるく おれんじ	ごはん ごもくひじき みそしる(だいこん)	米 じゃが芋 油 片栗粉 さつま芋 きび糖 ホットケーキミックス ベーキングパウダー	スキムミルク 島かまぼこ 大豆 かつお節 油揚げ いりこ 麦みそ 卵	ひじき 人参 いんげん 大根 玉ねぎ 葉ねぎ パイ(缶)	すきむみるく ☆ばいんと おいものけーき		
13	木	すきむみるく まんなびすけつと	ごはん びーふしちゅー とうふさらだ	米 じゃが芋 ルウ 油 ぼたぼた焼き	スキムミルク 牛肉 豆腐 いりこ	玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピースきゅうり もやし ブロッコリー 昆布 パナナ	すきむみるく ぼたぼたやき いりこ・ばなな		
14	金	すきむみるく りんご	とりなんばんうどん さば(かん)あえ	うどん 片栗粉 油 薄力粉 上もち粉 サンザタ ベーキングパウダー	スキムミルク 鶏肉 かつお節 サバ(缶) 厚揚げ 卵	小松菜 玉ねぎ 人参 えのき きゅうり わかめ	すきむみるく ☆やきむち		
15	土	すきむみるく うえは一す	ごはん ぶたにくのけちやっぷに きやべつすーぷ	米 じゃが芋 油 片栗粉 麩 北の卵サブレ	スキムミルク 豚肉 油揚げ かつお節 いりこ	玉ねぎ 人参 いんげん 椎茸 キャベツ 葉ねぎ オレンジ	すきむみるく きたのたまごさぶれ いりこ・おれんじ		
17	月	すきむみるく べびーせんべい	ごはん さかなのあんかけ みそしる(こまつな)	米 油 片栗粉 きび糖	スキムミルク 赤魚 かつお節 豆腐 いりこ 麦みそ 豚レバー	玉ねぎ 人参 ピーマン きくらげ 大根 小松菜 葉ねぎ 枝豆	すきむみるく ☆ればーのみそづけ えだまめ		
18	火	すきむみるく たまごぼーろ	ごはん すばにっしゅおむれつ みにとまと みそしる(ちんげんさい)	米 じゃが芋 ハーベストビスケット	スキムミルク 卵 ウインナー 厚揚げ いりこ 麦みそ	いんげん 玉ねぎ 人参 トマト もやし チンゲン菜 パナナ	すきむみるく はーべすとびすけつと いりこ・ばなな		
19	水	すきむみるく おれんじ	ごはん まーぼーどうふ おくらすーぷ	米 きび糖 片栗粉 ごま油 ホットケーキミックス マヨネーズ ベーキングパウダー	スキムミルク 豆腐 豚肉 麦みそ 卵 かつお節 ツナ	人参 タケノコ 玉ねぎ にら 椎茸 生姜 オクラ キャベツ 葉ねぎ	すきむみるく ☆つなまよばん		
20	木	すきむみるく ばなな	ごはん かきあげ みにとまと みそしる(なす)	米 さつま芋 薄力粉 油 麩 雪の宿	スキムミルク 卵 いりこ 麦みそ	人参 玉ねぎ 青さ トマト 小松菜 なす りんご	すきむみるく ゆきのやど いりこ・りんご		
21	金	すきむみるく どうぶつこのゆめ	なぼりたん やさいすーぷ おれんじ	スパゲティ 油 じゃが芋 ごま油 米 ふりかけ	スキムミルク 豚肉 かつお節 カニスティック	人参 玉ねぎ ピーマン しめじ キャベツ ほうれん草 オレンジ	すきむみるく ☆おにぎり(ふりかけ) えだまめ		
22	土	すきむみるく べびーせんべい	ごはん ふーちゃんぶる みそしる(だいこん)	米 麩 油 源氏パイ	スキムミルク 卵 ベーコン かつお節 油揚げ いりこ 麦みそ	キャベツ 人参 もやし にら 大根 玉ねぎ 葉ねぎ りんご	すきむみるく げんじばい いりこ・りんご		
24	月	すきむみるく ばなな	ごはん だいこんのぶるこぎふうに すいとんふうすーぷ	米 ごま ごま油 きび糖 油 ワンタン皮 白玉粉 サンザタ	スキムミルク 豚肉 厚揚げ 麦みそ	大根 人参 小松菜 白菜 えのき 葉ねぎ 桑茶	すきむみるく ☆ちゃだんご ばいん(かん)		
25	火	すきむみるく まんなびすけつと	ごはん ちやわんむし つなあえ みそしる(かぼちゃ)	米 ごま 薄力粉 サンザタ ベーキングパウダー 油	スキムミルク 卵 早苗 ツナ 油揚げ いりこ 麦みそ	人参 ほうれん草 えのき 白菜 きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ 葉ねぎ	すきむみるく ☆あんだぎ		
26	水	すきむみるく べびーせんべい	おたんじょうかい めにゅー				おたんじょうび おめでとう!!		すきむみるく けーき おれんじ
27	木	すきむみるく うえは一す	ごはん あつあげときやべつ ごまみそいため もずくすーぷ	米 じゃが芋 ごま きび糖 油 かるしうむせんべい	スキムミルク 豚肉 厚揚げ 麦みそ かつお節 いりこ	キャベツ チンゲン菜 人参 えのき もずく オクラ もやし にら パナナ	すきむみるく かるしうむせんべい いりこ・ばなな		
28	金	すきむみるく おれんじ	ごはん てづくりがんも みそしる(わかめ)	米 ごま 片栗粉 油 パン ジャム	スキムミルク 豆腐 カニスティック 卵 かつお節 いりこ 麦みそ	人参 ひじき きくらげ 大根 かぼちゃ わかめ 小松菜	すきむみるく ☆じゃむさんど		
29	土	すきむみるく たまごぼーろ	ごはん さつまいものうまに みそしる(きやべつ)	米 さつま芋 じゃが芋 油 片栗粉 麩 黒糖みるくせんべい	スキムミルク 鶏肉 かつお節 豆腐 いりこ 麦みそ	玉ねぎ 人参 いんげん 椎茸 キャベツ 葉ねぎ りんご	すきむみるく こくとうみるくせんべい いりこ・りんご		
31	月	すきむみるく どうぶつこのゆめ	ごはん いりどうふ そーめんじる	米 油 片栗粉 ソーメン 薄力粉 バター ベーキングパウダー ジャム きび糖	スキムミルク 豆腐 卵 ランチョンミート 油揚げ	人参 キャベツ いんげん 小松菜	すきむみるく ☆ぶるーべりー まふいん		

※行事・材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

☆ 子供達が新たに園生活をスタートさせました。環境の変化など、いろいろな面で子どもたちもそれぞれ頑張っていますね。

体調を崩しやすい時期でもありますので、ごはんや睡眠をしっかりとしてそれぞれのリズムを整えてあげましょう。

☆ 手洗い・うがいをしっかり行いましょう。



