

日	曜	午前おやつ(3歳未満児)	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	火	すきむみるく はいはいん	ごはん からふるはんぱーぐ みにとまと みそしる(だいこん)	米 油 パン粉 マヨネーズ カルシウムせんべい	スキムミルク 豚肉 卵 油揚げ いりこ 麦みそ	人参 玉ねぎ ピーマン コーン(缶) トマト 大根 わかめ ねぎ バナナ	すきむみるく かるしうむせんべい いりこ・ばなな	
2	水	すきむみるく りんご	ごはん ごーやちゃんぶる あおさじる	米 じゃが芋 油 きび糖 カルシウムウエハース	スキムミルク ランチョンミート 豆腐 卵 かつお節 生クリーム	ゴーヤ 人参 いら 青さ もやし 玉ねぎ ねぎ みかん(缶)	すきむみるく ☆みかんむーす うえはーす	
3	木	すきむみるく ばなな	ごはん おやこに みそしる(かぼちゃ)	米 油 ハーベストビスケット	スキムミルク 卵 鶏肉 かつお節 いりこ 麦みそ	玉ねぎ 人参 小松菜 椎茸 かぼちゃ キャベツ えのき いら りんご	すきむみるく はーべすとびすけつと いりこ・りんご	
4	金	すきむみるく すいか	ぱん しちゅー すばさらだ	パン スパゲティ マヨネーズ じゃが芋 バター 薄力粉 油 ごま	スキムミルク ツナ ベーコン	人参 きゅうり 小松菜 玉ねぎ しめじ 枝豆	すきむみるく ☆ごましおおにぎり えだまめ	
5	土	すきむみるく たまごぼーろ	ごはん にくじゃが みそしる(ちんげんさい)	米 じゃが芋 油 片栗粉 麩 源氏パイ	スキムミルク 鶏肉 かつお節 厚揚げ いりこ 麦みそ	人参 玉ねぎ インゲン チンゲン菜 いら オレンジ	すきむみるく げんじばい いりこ・おれんじ	
7	月	すきむみるく ばなな	けいはん こんぶさらだ おれんじ	米 じゃが芋 サンザタ 上もち粉 ベーキングパウダー 油	スキムミルク 卵 鶏肉 カニスティック	たくあん 椎茸 ねぎ のり 昆布 キャベツ 人参 もやし オレンジ	すきむみるく ☆じゃがいももち	
8	火	すきむみるく まんなびすけつと	ごはん さかなてんぶら はくさいのごまあえ みそしる(こまつな)	米 薄力粉 油 ごま じゃが芋 丸ポーロ	スキムミルク 赤魚 卵 いりこ 麦みそ	白菜 きゅうり 人参 小松菜 えのき ねぎ りんご	すきむみるく まるぼーろ いりこ・りんご	
9	水	すきむみるく べびーせんべい	ごはん ちゅうかに くずしどうふのすーぶ	米 油 ごま油 片栗粉 ホットケーキミックス ベーキングパウダー きび糖	スキムミルク 早苗 豚肉 卵 かつお節 豆腐 カニスティック	白菜 チンゲン菜 人参 タケノコ きくらげ もやし いら バナナ	すきむみるく ☆ばななけーき	
10	木	すきむみるく うえはーす	ごはん なつとうちーずおむれつ さいころさらだ みそしる(なす)	米 じゃが芋 きび糖 ぼたぼた焼き	スキムミルク 納豆 卵 チーズ ウインナー 油揚げ いりこ 麦みそ	人参 ピーマン 大根 きゅうり なす 玉ねぎ ねぎ オレンジ	すきむみるく ぼたぼたやき いりこ・おれんじ	
11	金	すきむみるく ばなな	じゃーじゃーめん わかめすーぶ	うどん ごま油 きび糖 片栗粉 薄力粉 サンザタ ベーキングパウダー 油	スキムミルク 豚肉 麦みそ 豆腐 かつお節 卵	人参 きゅうり しめじ 生姜 わかめ 大根 ねぎ	すきむみるく ☆あんだぎ	
12	土	すきむみるく かるしうむせんべい	ごはん きんぴらごぼう みそしる(かぼちゃ)	米 じゃが芋 油 麩 マリービスケット(マンナビスケット)	スキムミルク 豚肉 厚揚げ かつお節 いりこ 麦みそ	ごぼう 人参 インゲン かぼちゃ チンゲン菜 いら りんご	すきむみるく まりーびすけつと いりこ・りんご	
14	月	すきむみるく どうぶつびすけつと	たごらいす みそしる(はくさい)	米 油 きび糖 乾パン	スキムミルク 豚肉 チーズ 油揚げ いりこ 麦みそ 生クリーム	玉ねぎ レタス トマト 白菜 人参 ねぎ パイン(缶)	すきむみるく ☆ばいんむーす かんぱん	
15	火	すきむみるく しがーびすけつと	ごはん すどり みそしる(きやべつ)	米 じゃが芋 きび糖 片栗粉 油 北の卵サブレ	スキムミルク 鶏肉 厚揚げ いりこ 麦みそ	人参 玉ねぎ ピーマン タケノコ 黒きくらげ キャベツ えのき 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	
16	水	すきむみるく ばなな	ごはん なすのみそいため かきたまじる	米 じゃが芋 油 片栗粉 ホットケーキミックス きび糖 ベーキングパウダー	スキムミルク 鶏肉 厚揚げ 麦みそ 卵 竹輪	なす 玉ねぎ インゲン 人参 山東菜 ねぎ	すきむみるく ☆にんじんけーき	
17	木	すきむみるく まんなびすけつと	ごはん ししやもてんぶら きやべつのごまあえ みそしる(だいこん)	米 薄力粉 油 ごま 雪の宿	スキムミルク ししやも 卵 豆腐 いりこ 麦みそ	キャベツ きゅうり 人参 大根 小松菜 ねぎ バナナ	すきむみるく ゆきのやど いりこ・ばなな	
18	金	すきむみるく りんご	ぱん ぼてとぐらたん とまとすーぶ	パン じゃが芋 薄力粉 バター マカロニ 米 ごま	スキムミルク ツナ チーズ ベーコン しらす干し	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ なす トマト(缶) 枝豆	すきむみるく ☆しらすおにぎり えだまめ	
19	土	すきむみるく みにくらっかー	ごはん だいこんのぶるこぎふうに もずくすーぶ	米 ごま ごま油 きび糖 油 チョイスビスケット	スキムミルク 豚肉 厚揚げ 麦みそ かつお節 いりこ	大根 人参 小松菜 もずく 玉ねぎ しめじ いら オレンジ	すきむみるく ちよいすびすけつと いりこ・おれんじ	
21	月	すきむみるく どうぶつびすけつと	ごはん さかなのまよねーずやき こんぶあえ みそしる(ほうれんそう)	米 マヨネーズ じゃが芋 麩 薄力粉 バター ジャム	スキムミルク 赤魚 いりこ 麦みそ 卵 ベーキングパウダー	玉ねぎ ピーマン 人参 えのき もやし キャベツ 昆布 ほうれん草 いら	すきむみるく ☆まーまれーど まふいん	
22	火	すきむみるく はいはいん	ごはん かきあげ みにとまと みそしる(もやし)	米 さつま芋 薄力粉 油 黒糖みるくせんべい	スキムミルク 卵 豆腐 いりこ 麦みそ	人参 玉ねぎ インゲン トマト もやし オクラ ねぎ バナナ	すきむみるく こくとうみるくせんべい いりこ・ばなな	
23	水	すきむみるく おれんじ	ごはん だいこんとしまかまのうまに ちゅうかすーぶ	米 じゃが芋 油 片栗粉 ごま油 ホットケーキミックス マヨネーズ	スキムミルク 島かまぼこ 厚揚げ かつお節 カニスティック 卵 ウインナー	大根 人参 ピーマン チンゲン菜 いら	すきむみるく ☆ういんなーぱん	
24	木	やくると たまごぼーろ	<b>おたんじょうかい めにゅー</b>				 <b>おたんじょうび おめでとう!!</b>	すきむみるく けーき もも(かん)
25	金	すきむみるく ばなな	さんしょくどん みそしる(なす) おれんじ	米 油 ごま じゃが芋 白玉粉 きび糖	スキムミルク 豚肉 卵 いりこ 麦みそ きな粉	玉ねぎ 生姜 小松菜 白菜 なす ねぎ オレンジ パイン(缶)	すきむみるく ☆きなこだんご ばいん(かん)	
26	土	すきむみるく しがーびすけつと	ごはん きやべつのみそいため すいとんふうすーぶ	米 油 ワンタン皮 厚切りバウム	スキムミルク 豚肉 厚揚げ 麦みそ いりこ	キャベツ 玉ねぎ インゲン 人参 チンゲン菜 わかめ ねぎ りんご	すきむみるく あつぎりばうむ いりこ・りんご	
28	月	すきむみるく うえはーす	とりにくとだいの けちやつぶに みそしる(さんとうさい)	米 じゃが芋 油 片栗粉 山芋 薄力粉 マヨネーズ	スキムミルク 大豆 鶏肉 油揚げ いりこ 麦みそ ウインナー 卵 かつお節	玉ねぎ 人参 ピーマン 山東菜 大根 ねぎ キャベツ もやし	すきむみるく ☆おこのみやき	
29	火	すきむみるく まんなびすけつと	かれーらいす とうふさらだ	米 じゃが芋 油 カレールウ ぼたぼた焼き	スキムミルク 豚肉 豆腐 いりこ	人参 玉ねぎ グリンピース しめじ きゅうり もやし ブロッコリー 昆布 りんご	すきむみるく ぼたぼたやき いりこ・りんご	
30	水	すきむみるく ばなな	ごはん だいこんのそぼろに かきたまじる	米 油 片栗粉 パン マヨネーズ	スキムミルク 鶏肉 かつお節 卵 竹輪 ツナ	大根 玉ねぎ 人参 えのき インゲン 小松菜 ねぎ きゅうり	すきむみるく ☆つなさんど	

※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。

◎子ども達の大好きなプールの季節がやってきました。4日にはプール開きを予定しています。水遊び大好きな子ども達、

楽しく過ごすためにも冷たいものの摂りすぎに注意しましょう。

◎冷たいジュースやアイスの摂りすぎは 肥満にもつながります。量や時間を考えてあげられるとよいですね。



