



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「にく」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	金	すきむみるく りんご	ごはん にらたまあんかけ みそしる(とりにく)	米 きび糖 片栗粉 里芋 薄力粉 バター 油 ベーキングパウダー ジャム	スキムミルク カニスティック 麦みそ 卵	にら 玉ねぎ 人参 もやし 大根 チンゲン菜	すきむみるく ☆ぶるーべりー まふいん	
2	土	ぎゅうにゅう べびーせんべい	ぼーくかれー とうふさらだ	米 じゃが芋 油 ルウ パン	牛乳 豚肉 豆腐	人参 玉ねぎ しめじ グリーンピース きゅうり もやし レタス 昆布	ぎゅうにゅう くりーむぱん	
4	月	すきむみるく まりーびすけつと	ごはん ごもくいため みそしる(はくさい)	米 春雨 油 ごま油 さつま芋 きび糖 バター	スキムミルク 鶏肉 かつお節 油揚げ いりこ 麦みそ 卵	もやし 人参 インゲン 玉ねぎ しいたけ かぼちゃ 白菜 にら	すきむみるく ☆すいーとぽてと	
5	火	すきむみるく かんぱん	ごはん からあげ(とりにく) きゅうりのごまあえ みそしる(こまつな)	米 油 薄力粉 片栗粉 ごま サブレ	スキムミルク 鶏肉 卵 豆腐 いりこ 麦みそ	ニンニク きゅうり 人参 もやし 小松菜 大根 梨	すきむみるく さぶれ いりこ・なし	
6	水	すきむみるく ばなな	ごはん きんぴらごぼう そーめんじる	米 じゃが芋 油 ソーメン サンザタ 薄力粉 ベーキングパウダー	スキムミルク 豚肉 厚揚げ かつお節 卵	ごぼう 人参 インゲン わかめ えのき ねぎ	すきむみるく ☆あんだぎ	
7	木	すきむみるく かるしうむせんべい	ごはん さかなのあんかけ みそしる(かぼちゃ)	米 片栗粉 油 丸ボーロ	スキムミルク 赤魚 かつお節 豆腐 いりこ 麦みそ	玉ねぎ 人参 ピーマン 黒きくらげ チンゲン菜 かぼちゃ バナナ	すきむみるく まるぼーろ いりこ・ばなな	
8	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 薄力粉 米 ごま	スキムミルク ツナ チーズ ベーコン 卵 しらす干し	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ 小松菜 トマト(缶) 枝豆	すきむみるく ☆しらすおにぎり えだまめ	
9	土	すきむみるく まんなびすけつと	ごはん ふたにらいため もずくすーぶ	米 じゃが芋 油 ごま油 片栗粉 源氏パイ	スキムミルク 豚肉 厚揚げ 卵 豆腐 かつお節 いりこ	キャベツ もやし 人参 にら 生姜 もずく ねぎ キウイフルーツ(オレンジ)	すきむみるく げんじばい いりこ・きういふる一つ (ひよこ・おれんじ)	
11	月	すきむみるく べびーせんべい	ごはん ふちゃんぶる みそしる(だいこん)	米 麩 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 卵 かつお節 ランチョンミート いりこ 麦みそ ツナ	キャベツ 人参 玉ねぎ にら 大根 小松菜 えのき コーン	すきむみるく ☆つなまよぱん	
12	火	すきむみるく あすばらびすけつと	ちきんらいす きゃべつすーぶ おれんじ	米 油 麩 ごま油 雪の宿	スキムミルク 鶏肉 かつお節 いりこ	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン(缶) キャベツ チンゲン菜 オレンジ バナナ	すきむみるく ゆきのやど いりこ・ばなな	
13	水	すきむみるく りんご	ごはん こうやどうふのにつけ ちゅうかすーぶ	米 油 片栗粉 ごま油 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 高野豆腐 鶏肉 かつお節 卵 カニスティック	大根 人参 インゲン しいたけ 白菜 にら 茶	すきむみるく ☆くわちやけーき	
14	木	すきむみるく かんぱん	ごはん つなころっけ みにとまと みそしる(ほうれんそう)	米 じゃが芋 薄力粉 パン粉 油 サブレ	スキムミルク ツナ 卵 いりこ 麦みそ	玉ねぎ 人参 コーン(缶) トマト 大根 ほうれん草 えのき 梨	すきむみるく さぶれ いりこ・なし	
15	金	すきむみるく ばなな	ごはん あつあげのそぼろに あおさじる	米 じゃが芋 片栗粉 油 麩 きび糖 みかんジュース アスパラビスケット	スキムミルク 豚肉 厚揚げ かつお節	玉ねぎ 人参 グリンピース 青さ もやし ねぎ みかん(缶)	すきむみるく ☆みかんぜりー あすばらびすけつと	
16	土	すきむみるく まりーびすけつと	ごはん さつまいものうまに みそしる(きゃべつ)	米 さつま芋 じゃが芋 油 片栗粉 ハーベストビスケット	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 インゲン しいたけ 小松菜 キャベツ バナナ	すきむみるく はーべすとびすけつと いりこ・ばなな	
18	月	すきむみるく かるしうむせんべい	ごはん ちきんぴーんず みそしる(かぼちゃ)	米 じゃが芋 油 薄力粉 ホットケーキミックス さつま芋 きび糖 ベーキングパウダー	スキムミルク 大豆 鶏肉 油揚げ いりこ 麦みそ 卵	玉ねぎ なす 人参 キャベツ かぼちゃ ねぎ りんご	すきむみるく ☆りんごと おいものけーき	
19	火	すきむみるく まんなびすけつと	ごはん さかなふらい どれっしんぐあえさらだ みそしる(はくさい)	米 薄力粉 パン粉 油 ドレッシング 雪の宿(黒糖)	スキムミルク 赤魚 卵 豆腐 いりこ 麦みそ	キャベツ 人参 きゅうり 白菜 玉ねぎ ねぎ オレンジ	すきむみるく ゆきのやど(こくとう いりこ・おれんじ)	
20	水	すきむみるく ばなな	ぱん くらむちやうだー はるさめのすのもの	パン じゃが芋 薄力粉 バター 春雨 きび糖 米	スキムミルク ベーコン 卵 カニスティック	玉ねぎ 人参 グリンピース サニーレタス きゅうり コーン(缶) 枝豆	すきむみるく ☆こーんおにぎり えだまめ	
21	木	すきむみるく りんご	ごはん ちくぜんに かきたまじる	米 油 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 かつお節 卵 かまぼこ	レンコン 大根 人参 インゲン 昆布 こんにやく しいたけ 玉ねぎ ねぎ	すきむみるく ☆じゃがいももち	
22	金	やくると べびーせんべい	<b>おたんじょうかい めにゅー</b>				<b>おたんじょうび</b> おめでとう!!	すきむみるく けーき・おれんじ
23	土	すきむみるく あすばらびすけつと	ごはん だいこんのもの そーめんじる	米 油 片栗粉 ソーメン チョイスビスケット	スキムミルク 鶏肉 厚揚げ 油揚げ かつお節 いりこ	大根 人参 インゲン こんにやく チンゲン菜 りんご	すきむみるく ちよいすびすけつと いりこ・りんご	
25	月	すきむみるく かるしうむせんべい	ごはん じゃがいもきんぴら ベーコンすーぶ	米 じゃが芋 油 きび糖 リッツ	スキムミルク 厚揚げ 鶏肉 かつお節 ベーコン 生クリーム	大根 人参 インゲン しめじ キャベツ ねぎ パイン(缶)	すきむみるく ☆ばいんむーす りつ	
26	火	すきむみるく かんぱん	ごはん かきあげ みにとまと みそしる(なす)	米 薄力粉 油 マリービスケット	スキムミルク 卵 豆腐 いりこ 麦みそ	かぼちゃ 人参 玉ねぎ 青さ トマト 小松菜 なす えのき キウイフルーツ(オレンジ)	すきむみるく まりーびすけつと いりこ・きういふる一つ (ひよこ・おれんじ)	
27	水	すきむみるく ばなな	ごはん ほしだいこんのもの すいとんふうすーぶ	米 油 ワンタン皮 パン きび糖	スキムミルク 鶏肉 厚揚げ かつお節 卵	干し大根 人参 こんにやく しいたけ グリンピース かぼちゃ 白菜 ねぎ	すきむみるく ☆ふれんちとーすと	
28	木	すきむみるく あすばらびすけつと	そーめんちゃんぶる いそべあげ みそしる(ちんげんさい)	ソーメン 油 薄力粉 さつま芋 白玉粉 サンザタ	スキムミルク ツナ いりこ 竹輪 卵 油揚げ 麦みそ	玉ねぎ 人参 キャベツ にら チンゲン菜 えのき ねぎ オレンジ	すきむみるく ☆おいもだんご おれんじ	
29	金	やくると べびーせんべい	<b>えんそく</b>					ぎゅうにゅう ふくろがし
30	土	すきむみるく まんなびすけつと	ごはん かぼちゃのそぼろに かきたま汁	米 じゃが芋 油 片栗粉 源氏パイ	スキムミルク 鶏肉 かつお節 卵 カニスティック いりこ	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 グリーンピース ほうれん草 りんご	すきむみるく げんじばい いりこ・りんご	

※ご家庭からの愛情 たっぷり弁当をお願いします。