



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	「からだのちょうし」をととのえるたべもの	午後のおやつ	
1	月	すきむみるく まりーびすけつと	ごはん びーふしちゅー きやべつのごますあえ	米 じゃが芋 油 ルウ ごま ごま油 きび糖 オレンジジュース リッツ	スキムミルク 牛肉 生クリーム	玉ねぎ 人参 しめじ インゲン キャベツ きゅうり もやし	すきむみるく ☆2しょくむーずぜりー りつ	
2	火	すきむみるく ばなな	ごはん ごもくひじき みそしる(ちんげんさい)	米 油 片栗粉 ホットケーキミックス マヨネーズ	スキムミルク かまぼこ 大豆 かつお節 豆腐 いりこ 麦みそ 卵 ウインナー	ひじき 人参 ピーマン 大根 チンゲン菜 わかめ	すきむみるく ☆ういんなーばん	
4	木	すきむみるく かるしむせんべい	ごはん ししゃもてんぷら はくさいのこんがあえ みそしる(かぼちゃ)	米 薄力粉 油 雪の宿	スキムミルク ししゃも 卵 いりこ 麦みそ	白菜 きゅうり 人参 昆布 かぼちゃ 玉ねぎ えのき には りんご	すきむみるく ゆきのやど いりこ・りんご	
5	金	すきむみるく べびーせんべい	さんしょくどん みそしる(じゃがいも) みかん	米 油 じゃが芋 白玉粉 サンザタ	スキムミルク 豚肉 卵 油揚げ いりこ 麦みそ 豆腐	玉ねぎ 生姜 小松菜 人参 ねぎ みかん	すきむみるく ☆とうふだんご	
6	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 あおさじる	米 こんにやく 油 片栗粉 サブレ	スキムミルク 豚肉 厚揚げ カニスティック かつお節 いりこ	大根 人参 インゲン 青さ もやし ねぎ バナナ	すきむみるく さぶれ いりこ・ばなな	
8	月	すきむみるく おれんじ	ごはん すばにつしゅおむれつ みにとまと きやべつすーぷ	米 じゃが芋 麩 ごま油 きび糖	スキムミルク 卵 ウインナー チーズ かつお節 豚肉 麦みそ	ピーマン 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ ねぎ 枝豆	すきむみるく ☆ればーのみそづけ えだまめ	
9	火	すきむみるく まんなびすけつと	ごはん まーぼーどうふ おくらすーぷ	米 油 きび糖 片栗粉 ごま油 源氏パイ	スキムミルク 豆腐 豚肉 麦みそ 卵 かつお節 いりこ	人参 タケノコ 玉ねぎ しいたけ には 生姜 オクラ 白菜 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)	
10	水	すきむみるく ばなな	ごはん ほしだいこんのもの はるさめすーぷ	米 油 春雨 ホットケーキミックス ごま きび糖 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 きな粉	干し大根 人参 もやし グリーンピース ほうれん草 玉ねぎ	すきむみるく ☆きなこけーき	
11	木	すきむみるく べびーせんべい	ごはん さかなのまよねーずやき すていっくやさい みそしる(こまつな)	米 マヨネーズ さつま芋 マリービスケット	スキムミルク 赤魚 油揚げ いりこ 麦みそ	玉ねぎ ピーマン 人参 えのき きゅうり 昆布 小松菜 バナナ	すきむみるく まりーびすけつと いりこ・ばなな	
12	金	すきむみるく かんぱん	なぼりたん やさいすーぷ かき	スパゲティ 油 ごま油 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 豚肉 かつお節 カニスティック 卵	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ ほうれん草 もやし	すきむみるく ☆やきむち	
13	土	すきむみるく かるしむせんべい	ごはん ふーちゃんぶる みそしる(かぼちゃ)	米 麩 油 ハーベストビスケット	スキムミルク 卵 ベーコン かつお節 いりこ 麦みそ	キャベツ 人参 もやし には かぼちゃ チンゲン菜 玉ねぎ みかん	すきむみるく はーべすとびすけつと いりこ・みかん	
15	月	すきむみるく うえはーす	ごはん すごもりたまご もやしのごますあえ みそしる(だいこん)	米 パン粉 きび糖 ごま ごま油 乾パン	スキムミルク 豚肉 卵 油揚げ いりこ 麦みそ 魚肉ソーセージ	玉ねぎ 人参 ピーマン もやし きゅうり 大根 わかめ には	すきむみるく ぎょにくそーせーじ かんぱん	
16	火	すきむみるく あすばらびすけつと	ごはん いりどうふ みそしる(さつま芋)	米 油 片栗粉 さつま芋 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 豆腐 卵 ランチョンミート 麦みそ	人参 キャベツ インゲン 玉ねぎ えのき 葉ねぎ バナナ	すきむみるく ☆ばななけーき	
17	水	すきむみるく おれんじ	ぱん かぼちゃさらだ とまとすーぷ	パン じゃが芋 マヨネーズ 米 ごま	スキムミルク おから ハム カニスティック	かぼちゃ きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ しめじ パセリ トマト 枝豆	すきむみるく ☆おにぎり えだまめ	
18	木	すきむみるく ばなな	ごはん だいこんのそぼろに みそしる(なす)	米 油 片栗粉 麩 山芋 マヨネーズ 薄力粉	スキムミルク 鶏肉 かつお節 油揚げ いりこ 麦みそ 卵 チーズ ベーコン	大根 玉ねぎ 人参 しいたけ グリーンピース チンゲン菜 なす キャベツ もやし	すきむみるく ☆おこのみやき	
19	金	やくると かるしむせんべい	おたんじょうかい めにゅー					すきむみるく けーき おれんじ
20	土	すきむみるく べびーせんべい	ごはん きやべつのごまみそいため もすくすーぷ	米 じゃが芋 ごま きび糖 油 チョコビスケット	スキムミルク 豚肉 厚揚げ 麦みそ かつお節	キャベツ チンゲン菜 人参 もずく オクラ 玉ねぎ 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	
22	月	すきむみるく まんなびすけつと	とりなんばんうどん さば(かん)あえ	うどん 片栗粉 油 米 さつま芋 ごま	スキムミルク 鶏肉 かつお節 さば(缶) 厚揚げ	小松菜 玉ねぎ 人参 えのき きゅうり わかめ	すきむみるく ☆おにぎり えだまめ	
24	水	すきむみるく ばなな	ごはん ぶたにくのけちやっぷに みそしる(だいこん)	米 じゃが芋 油 片栗粉 パン マヨネーズ	スキムミルク 豚肉 油揚げ いりこ 麦みそ ツナ	玉ねぎ 人参 インゲン なす 大根 もやし ねぎ レタス	すきむみるく ☆つなさんど	
25	木	すきむみるく あすばらびすけつと	ごはん かきあげ みにとまと みそしる(はくさい)	米 薄力粉 油 きび糖 ウエハース	スキムミルク 卵 カニスティック 豆腐 いりこ 麦みそ	青さ 人参 玉ねぎ コーン トマト 白菜 ほうれん草 みかん(缶) もも(缶)	すきむみるく ☆ふる一つぜりー うえはーす	
26	金	すきむみるく りんご	ごはん だいこんのぶるこぎふうに そーめんじる	米 ごま ごま油 きび糖 油 ソーメン 雪の宿	スキムミルク 豚肉 厚揚げ 麦みそ かつお節	大根 人参 小松菜 玉ねぎ しいたけ わかめ オクラ ねぎ バナナ	すきむみるく ゆきのやど(こくとう ばなな)	
27	土	すきむみるく かるしむせんべい	ごはん とりにくとじゃがいものうまに みそしる(きやべつ)	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 油揚げ いりこ 麦みそ	人参 玉ねぎ ピーマン えのき かぼちゃ キャベツ ねぎ オレンジ	すきむみるく げんじばい いりこ・おれんじ	
29	月	すきむみるく まりーびすけつと	ごはん ちやわんむし どれっしんぐあえ みそしる(もやし)	米 ドレッシング さつま芋 薄力粉 サンザタ 油 ベーキングパウダー	スキムミルク 卵 鶏肉 いりこ 麦みそ	人参 ほうれん草 しいたけ レタス きゅうり キャベツ もやし 玉ねぎ ねぎ	すきむみるく ☆あんだぎ	
30	火	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(ちんげんさい)	米 油 片栗粉 サブレ	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 えのき チンゲン菜 白菜 みかん	すきむみるく さぶれ いりこ・みかん	

※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。