



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	木	すきむみるく たまごぼーろ	ごはん つなころっけ みにとまと みそしる(とうがん)	米 じゃが芋 薄力粉 パン粉 油 雪の宿	スキムミルク ツナ 卵 いりこ 麦みそ	玉ねぎ 人参 コーン トマト 冬瓜 ほうれん草 えのき オレンジ	すきむみるく ゆきのやど いりこ・おれんじ		
2	金	すきむみるく べびーせんべい	ごはん ごーやちゃんぶる みそしる(かぼちゃ)	米 じゃが芋 油 薄力粉 バター ジャム ベーキングパウダー きび糖	スキムミルク ランチョンミート 豆腐 卵 油揚げ いりこ 麦みそ	ゴーヤ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ	すきむみるく ☆すとりべりー まふいん		
3	土	すきむみるく どうぶつこのゆめ	ごはん かぼちゃのそぼろに もずくすーぷ	米 じゃが芋 片栗粉 油 ハーベストビスケット	スキムミルク 豚肉 かつお節 豆腐 いりこ	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 インゲン もずく ヘチマ ねぎ 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		
5	月	すきむみるく おれんじ	ごはん とうがんに みそしる(きやべつ)	米 片栗粉 油 麩 じゃが芋 サンザタ 上餅粉 ベーキングパウダー	スキムミルク 鶏肉 厚揚げ いりこ 麦みそ 卵	冬瓜 人参 えのき グリーンピースキャベツ 玉ねぎ 小松菜	すきむみるく ☆じゃがいももち		
6	火	すきむみるく まんなびすけつと	ごはん とうふはんぱーぐ さいころさらだ みそしる(へちま)	米 パン粉 マヨネーズ ごま じゃが芋 源氏パイ	スキムミルク 豚肉 豆腐 卵 いりこ 麦みそ	人参 玉ねぎ ひじき 大根 きゅうり ヘチマ ねぎ パナナ	すきむみるく げんじばい いりこ・ばなな		
7	水	すきむみるく りんご	ひやしそーめん ししゃもふらい すいか	ソーメン 薄力粉 油 米 ふりかけ	スキムミルク 卵 ハム かつお節 ししゃも(ひよこ:赤魚)	きゅうり わかめ ねぎ のり スイカ トマト	すきむみるく ☆ふりかけおにぎり みにとまと		
8	木	すきむみるく べびーせんべい	ごはん ちくぜんに かきたまじる	米 こんにやく 油 片栗粉 チョコビスケット	スキムミルク 鶏肉 かつお節 卵 カニスティック いりこ	レンコン 大根 人参 椎茸 インゲン チンゲン菜 玉ねぎ パッションフルーツ(オレンジ)	すきむみるく ちよいすびすけつと いりこ・ぱっしょんふる一つ (ひよこ:おれんじ)		
9	金	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(わかめ)	米 じゃが芋 薄力粉 油 カルピス ウエハース	スキムミルク 卵 豆腐 いりこ 麦みそ 生クリーム	ゴーヤ 人参 玉ねぎ ごぼう コーン トマト わかめ ヘチマ いら みかん(缶) 桃(缶)	すきむみるく ☆かるびすぜりー うえはーす		
10	土	すきむみるく たまごぼーろ	おまつり めにゅー						
12	月	すきむみるく りんご	ごはん ごもくいため みそしる(なす)	米 春雨 油 ごま油 さつま芋 きび糖 バター	スキムミルク 早苗 かつお節 いりこ 麦みそ 卵	人参 ピーマン 玉ねぎ もやし 椎茸 かぼちゃ なす えのき ねぎ	すきむみるく ☆すいーとぼてと		
13	火	すきむみるく べびーせんべい	ちきんらいす きやべつすーぷ すいか	米 油 ごま油 麩 乾パン(カルシウムせんべい)	スキムミルク 鶏肉 かつお節 カニスティック 魚肉ソーセージ	玉ねぎ 人参 ピーマン スイカ キャベツ ほうれん草 のり (バナナ) (ひよこ:ばなな、かるしうむせんべい)	すきむみるく ぎよにくそーせーじ かんぱん		
14	水	すきむみるく まんなびすけつと	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 パン きび糖	スキムミルク 鶏肉 厚揚げ かつお節 卵	玉ねぎ 人参 グリンピース 青さ 大根 ヘチマ ねぎ	すきむみるく ☆ふれんちとーすと		
15	木	すきむみるく うえはーす	ごはん ふーちゃんぶる みそしる(ちんげんさい)	米 麩 油 じゃが芋 北の卵サブレ	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	キャベツ 人参 もやし ゴーヤ チンゲン菜 玉ねぎ りんご	すきむみるく きたのたまごさぶれ いりこ・りんご		
16	金	すきむみるく おれんじ	ぱん くらむちやうだー まかろにさらだ	パン じゃが芋 薄力粉 バター マカロニ マヨネーズ 米	スキムミルク ベーコン 生クリーム 卵 ツナ	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり ブロccoli 枝豆 コーン	すきむみるく ☆こーんおにぎり えだまめ		
17	土	すきむみるく べびーせんべい	ごはん しまかまのやさしいため そーめんじる	米 じゃが芋 油 ごま油 ソーメン チョコビスケット	スキムミルク かまぼこ 厚揚げ かつお節 いりこ	キャベツ 人参 ヘチマ 玉ねぎ 生姜 わかめ チンゲン菜 キウイフルーツ(オレンジ)	すきむみるく ちよいすびすけつと いりこ・きういふる一つ (ひよこ:おれんじ)		
19	月	すきむみるく まんなびすけつと	なつやさいかれー とうふさらだ	米 じゃが芋 油 ルウ きび糖 オレンジ果汁 乾パン(べびーせんべい)	スキムミルク 豚肉 豆腐 生クリーム	かぼちゃ なす ピーマン 人参 玉ねぎ わかめ きゅうり レタス 昆布	すきむみるく ☆2色むーすぜりー かんぱん (ひよこ:べびーせんべい)		
20	火	すきむみるく りんご	ごはん ちきんぴーんず みそしる(ほうれんそう)	米 じゃが芋 油 薄力粉 サンザタ 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 ほうれん草 大根 えのき	すきむみるく ☆あんだぎ		
21	水	すきむみるく どうぶつこのゆめ	ごはん こうやどうふのにつけ ちゅうかすーぷ	米 油 片栗粉 ごま油 白玉粉 きび糖	スキムミルク 鶏肉 高野豆腐 かつお節 竹輪 きな粉	大根 人参 インゲン しめじ 冬瓜 玉ねぎ にら パッションフルーツ(オレンジ)	すきむみるく ☆きなこだんご ぱっしょんふる一つ (ひよこ:おれんじ)		
24	土	すきむみるく まんなびすけつと	ごはん きりぼしだいこんのうまに かきたまじる	米 油 片栗粉 ぼたぼた焼き	スキムミルク 鶏肉 厚揚げ かつお節 卵 カニスティック いりこ	干し大根 人参 インゲン 椎茸 ヘチマ ねぎ りんご	すきむみるく ぼたぼたやき いりこ・りんご		
26	月	すきむみるく たまごぼーろ	ごはん じゃがいものきんぴら べーこんすーぷ	米 じゃが芋 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 厚揚げ 鶏肉 かつお節 ベーコン 卵 ツナ	大根 人参 グリンピース しめじ キャベツ 玉ねぎ にら コーン	すきむみるく ☆つなまよぱん		
27	火	すきむみるく おれんじ	ごはん さかなのてんぷら ごまあえ みそしる(かぼちゃ)	米 薄力粉 油 ごま マリービスケット(マンナビスケット)	スキムミルク 赤魚 卵 いりこ 麦みそ	キャベツ きゅうり 人参 かぼちゃ なす 玉ねぎ ねぎ	すきむみるく まりーびすけつと いりこ・ばなな		
28	水	すきむみるく べびーせんべい	そーめんちゃんぶる ちくわのいそべあげ みそしる(じゃがいも)	ソーメン 油 薄力粉 じゃが芋 さつま芋 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 ツナ 竹輪 いりこ 卵 麦みそ	人参 玉ねぎ もやし ゴーヤ にら 青のり ヘチマ えのき ねぎ りんご	すきむみるく ☆りんごと おいのけーき		
29	木	すきむみるく ばなな	ごはん だいこんのもの ちゅうかすーぷ	米 こんにやく 油 片栗粉 麩 ごま油 厚切りパウム	スキムミルク 鶏肉 厚揚げ カニスティック いりこ	大根 人参 インゲン 昆布 チンゲン菜 玉ねぎ キウイフルーツ(オレンジ)	すきむみるく あつぎりばうむ いりこ・きういふる一つ (ひよこ:おれんじ)		
30	金	やくると たまごぼーろ	おたんじょうかい めにゅー						
31	土	すきむみるく うえはーす	ごはん さつまいものうまに みそしる(こまつな)	米 さつま芋 じゃが芋 油 片栗粉 源氏パイ	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 小松菜 なす りんご	すきむみるく げんじばい いりこ・りんご		

※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。

◎7日に七夕の集いを行います。天の川にちなんで、給食ではソーメンメニューを予定しています。

◎10日は、お祭りにちなんだメニューです。少しでも気分が楽しく盛り上がるように、作り手の給食の先生達も頑張ります。

◎今月は、おやつに島内産のパッションフルーツがお目見えしますよ。

