



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	
2	月	すきむみるく ばなな	ごはん とうがんのそぼろに みそしる(わかめ)	米 片栗粉 油 きび糖 リッツ	スキムミルク 鶏肉 厚揚げ いりこ 麦みそ ヨーグルト 生クリーム	冬がん 玉ねぎ 人参 干し椎茸 グリンピース わかめ チンゲン菜 みかん(缶)	すきむみるく ☆よーぐるとむーす りつつ	
3	火	すきむみるく まんなびすけつと	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 ハーベストビスケット	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 青さ ヘチマ ねぎ バナナ	すきむみるく ハーベストビスケット いりこ・ばなな	
4	水	すきむみるく みにくらっかー	かれーらいす とうふさらだ	米 じゃが芋 油 ルウ 練乳 雪の宿(カルシウムせんべい)	スキムミルク 鶏肉 豆腐	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 みかん(缶)(バナナ) (ひよこ:ばなな/かるしうむせんべい)	すきむみるく ☆かきごおり ゆきのやど	
5	木	すきむみるく まりーびすけつと	ごはん ぶたにくのけちやっぷに みそしる(おくら)	米 じゃが芋 油 片栗粉 麩 北の卵サブレ	スキムミルク 豚肉 いりこ 麦みそ	玉ねぎ 人参 インゲン なす オクラ 大根 ねぎ マンゴー(オレンジ)	すきむみるく きたのたまごさぶれ いりこ・まんごー (ひよこ:おれんじ)	
6	金	すきむみるく ばなな	ごはん ちやわんむし はくさいのつなあえ みそしる(かぼちゃ)	米 ごま ホットケーキミックス マヨネーズ	スキムミルク 卵 鶏肉 ツナ 厚揚げ いりこ 麦みそ ウインナー	人参 ほうれん草 椎茸 白菜 きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ	すきむみるく ☆ういんなーぱん	
7	土	すきむみるく どうぶつすけつと	ごはん ごもくひじきに きゃべつすーぷ	米 じゃが芋 油 片栗粉 雪の宿(黒糖)	スキムミルク かまぼこ 大豆 かつお節 油揚げ いりこ	ひじき 人参 インゲン キャベツ えのき なら オレンジ	すきむみるく こくとうみるくせんべい いりこ:おれんじ	
10	火	すきむみるく べびーせんべい	ごはん びーふしちゅー ごますあえさらだ	米 じゃが芋 ルウ 油 ごま ごま油 白玉粉 サンザタ	スキムミルク 牛肉 豚肉	玉ねぎ 人参 しめじ インゲン キャベツ きゅうり もやし オクラ 桑茶 桑茶 パイン(缶)	すきむみるく ☆くわちやだんご ばいん(かん)	
11	水	すきむみるく しがーびすけつと	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 麩 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 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 ねぎ バナナ	すきむみるく ☆ばななけーき	
12	木	すきむみるく うえはーす	ごはん きびなごのてんぷら さんしょくやさいのこんぶあえ みそしる(とうがん)	米 薄力粉 油 雪の宿	スキムミルク きびなご(赤魚) 卵 豆腐 いりこ 麦みそ	白菜 きゅうり 人参 昆布 冬がん えのき なら マンゴー(オレンジ)	すきむみるく ゆきのやど いりこ・まんごー (ひよこ:おれんじ)	
13	金	すきむみるく りんご	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 卵 ツナ ベーコン	かぼちゃ 人参 きゅうり キャベツ なす しめじ トマト(缶) 枝豆	すきむみるく ☆ごましお おにぎり えだまめ	
14	土	すきむみるく たまごぼーろ	ごはん とりにくとじゃがいものうまに あおさじる	米 じゃが芋 油 片栗粉 チョコビスケット	スキムミルク 鶏肉 かつお節 豆腐 カニスティック いりこ	人参 ピーマン 玉ねぎ えのき 青さ ヘチマ キウイフルーツ(りんご)	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:りんご)	
16	月	すきむみるく ばなな	ごはん すばにつしゅおむれつ みにとまと みそしる(なす)	米 じゃが芋 麩 サンザタ 上もち粉 油 ベーキングパウダー	スキムミルク 卵 ウインナー いりこ 麦みそ	インゲン 玉ねぎ 人参 トマト 白菜 なす ねぎ	すきむみるく ☆じゃがいももち	
17	火	すきむみるく べびーせんべい	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 マリービスケット	スキムミルク 豆腐 豚肉 麦みそ かつお節 いりこ	人参 タケノコ 玉ねぎ なら 椎茸 生姜 オクラ チンゲン菜 わかめ マンゴー(りんご)	すきむみるく まりーびすけつと いりこ・まんごー (ひよこ:りんご)	
18	水	すきむみるく りんご	ごはん ほしだいこんのうまに すいとんふうすーぷ	米 油 ワンタン皮 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 鶏肉 厚揚げ かつお節 卵	干し大根 人参 もやし 椎茸 グリンピース 冬がん 小松菜	すきむみるく ☆ぶるーべりー まふいん	
19	木	すきむみるく まんなびすけつと	ごはん さかなのやさいあんかけ みそしる(へちま)	米 油 片栗粉 雪の宿(黒糖)	スキムミルク 赤魚 かつお節 油揚げ いりこ 麦みそ	玉ねぎ 人参 ピーマン 黒きくらげ かぼちゃ ヘチマ キウイフルーツ(オレンジ)	すきむみるく こくとうみるくせんべい いりこ:きういふる一つ (ひよこ:おれんじ)	
20	金	すきむみるく みにくらっかー	なぼりたんすば やさいすーぷ おれんじ	スパゲティー 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 オレンジ	すきむみるく ☆やきむち	
21	土	すきむみるく かるしうむせんべい	ごはん ふーちゃんぶる みそしる(じゃがいも)	米 麩 油 じゃが芋 源氏パイ	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 ゴーヤ なす チンゲン菜 バナナ	すきむみるく げんじばい いりこ:ばなな	
23	月	すきむみるく ばなな	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 サバ(缶) 厚揚げ	小松菜 玉ねぎ 人参 えのき きゅうり わかめ 枝豆	すきむみるく ☆おいものおにぎり えだまめ	
24	火	すきむみるく べびーせんべい	ごはん すごもりたまご もやしのちゅうかふうあえ みそしる(こまつな)	米 パン粉 きび糖 ごま ごま油 麩 北の卵サブレ	スキムミルク 豚肉 卵 豆腐 いりこ 麦みそ	玉ねぎ 人参 ピーマン もやし きゅうり ヘチマ 小松菜 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	
25	水	すきむみるく まりーびすけつと	ごはん あつあげときゃべつ ごまみそいため もずくすーぷ	米 じゃが芋 ごま きび糖 油 パン マヨネーズ	スキムミルク 豚肉 厚揚げ 麦みそ かつお節 卵	キャベツ チンゲン菜 人参 もずく オクラ 玉ねぎ なら きゅうり	すきむみるく ☆たまごさんど	
26	木	すきむみるく ばなな	ごはん とうがんに みそしる(きゃべつ)	米 片栗粉 油 薄力粉 サンザタ ベーキングパウダー	スキムミルク 鶏肉 豆腐 油揚げ いりこ 麦みそ 卵	冬がん 人参 椎茸 グリンピース かぼちゃ キャベツ チンゲン菜	すきむみるく ☆あんだぎ	
27	金	やくると たまごぼーろ	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 まんごー(ひよこ:りんご)
28	土	すきむみるく しがーびすけつと	ごはん だいこんのもの みそしる(わかめ)	米 油 片栗粉 じゃが芋 厚切りパウム	スキムミルク 鶏肉 厚揚げ いりこ 麦みそ	大根 人参 インゲン 昆布 椎茸 小松菜 わかめ	すきむみるく あつぎりばうむ いりこ:おれんじ	
30	月	すきむみるく りんご	ごはん いりどうふ そーめんじる	米 油 片栗粉 ソーメン 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 豆腐 卵 ランチョンミート 油揚げ かつお節	人参 キャベツ インゲン つるむらさき かぼちゃ	すきむみるく ☆かぼちゃけーき	
31	火	すきむみるく べびーせんべい	ごはん ごもくかきあげ みにとまと みそしる(おくら)	米 じゃが芋 薄力粉 油 雪の宿	スキムミルク しらす干し 卵 いりこ 麦みそ	人参 玉ねぎ 黒きくらげ トマト 冬がん オクラ えのき ねぎ バナナ	すきむみるく ゆきのやど いりこ:ばなな	

