



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	水	すきむみるく まりーびすけつと	ごはん ごーやちゃんぶる あおさじる	米 油 きび糖 アスパラビスケット	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 もやし にら 青さ 大根 玉ねぎ ねぎ みかん(缶)	すきむみるく ☆みかんむーず あすばらびすけつと	
2	木	すきむみるく かんぱん	ごはん おやこに みそしる(かぼちゃ)	米 油 片栗粉 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 にら	すきむみるく はーべすとびすけつと いりこ・りんご	
3	金	すきむみるく ばなな	ぱん すばげていさらだ しちゅー	パン じゃが芋 バター 薄力粉 油 スパゲティ マヨネーズ 米 ごま	スキムミルク ベーコン ツナ 卵 しらす干し	ほうれん草 玉ねぎ しめじ 人参 きゅうり 枝豆	すきむみるく ☆しらすおにぎり えだまめ	
4	土	すきむみるく かるしうむせんべい	ごはん にくじゃが みそしる(ちんげんさい)	米 じゃが芋 片栗粉 油 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 バナナ	すきむみるく げんじばい いりこ・ばなな	
6	月	すきむみるく あすばらびすけつと	けいはん こんぶさらだ おれんじ	米 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	たくあん 椎茸 ねぎ のり 昆布 きゅうり 人参 もやし オレンジ	すきむみるく ☆あんだぎ	
7	火	すきむみるく まんなびすけつと	ごはん おさかなてんぷら はくさいのごまあえ みそしる(さといも)	米 薄力粉 油 ごま 里芋 丸ポーロ	スキムミルク 魚 卵 いりこ 麦みそ	白菜 オクラ 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	
8	水	すきむみるく ばなな	ごはん ちゅうかに くずしどうふすーぷ	米 油 ごま油 片栗粉 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 かまぼこ 豚肉 うずら卵 かつお節 豆腐 カニカマ 卵	白菜 チンゲン菜 人参 タケノコ 黒きくらげ もやし ねぎ パイン(缶)	すきむみるく ☆ばいんと さつまいのもけーき	
9	木	すきむみるく かるしうむせんべい	ごはん なつとうちーずおむれつ すていっくやさい みそしる(なす)	米 じゃが芋	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 雪の宿(黒糖)	ピーマン きゅうり 人参 昆布 なす 玉ねぎ ねぎ キウイフルーツ(オレンジ)	すきむみるく ゆきのやど(こくとう いりこ・きういふる一つ (ひよこ:おれんじ)	
10	金	すきむみるく ばなな	じゃーじゃーめん とうがんにる	うどん ごま油 きび糖 片栗粉 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 豚肉 豆腐 かつお節 卵	人参 きゅうり もやし しめじ 生姜 麦みそ わかめ 冬がん ねぎ	すきむみるく ☆じゃがいももち	
11	土	すきむみるく かんぱん	ごはん きんぴらごぼう みそしる(こまつな)	米 じゃが芋 油 片栗粉 麩 マリービスケット	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 小松菜 りんご	すきむみるく まりーびすけつと いりこ・りんご	
13	月	すきむみるく まんなびすけつと	たこらいす みそしる(はくさい)	米 油 カルピス 乾パン	スキムミルク 豚肉 チーズ 油揚げ いりこ 生クリーム	玉ねぎ レタス トマト 白菜 人参 ねぎ みかん(缶) もも(缶)	すきむみるく ☆かるびすぜりー かんぱん	
14	火	すきむみるく あすばらびすけつと	ごはん すどり みそしる(きゃべつ)	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 豆腐 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 さぶれ いりこ・おれんじ	
15	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 カニスティック 卵	なす 玉ねぎ インゲン 人参 チンゲン菜	すきむみるく ☆にんじんけーき	
16	木	すきむみるく まりーびすけつと	ぼーくかれー とうふさらだ	米 じゃが芋 油 ルウ 雪の宿	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 オクラ 昆布 バナナ	すきむみるく ゆきのやど いりこ・ばなな	
17	金	すきむみるく かるしうむせんべい	そーめんちゃんぶる ちくわのいそべあげ みそしる(とうがん)	そうめん 油 薄力粉 米 ふりかけ	スキムミルク ツナ いりこ 竹輪 卵 豆腐 麦みそ	玉ねぎ 人参 キャベツ にら 青のり 冬がん えのき ねぎ 枝豆	すきむみるく ☆ふりかけおにぎり えだまめ	
18	土	すきむみるく かんぱん	ごはん だいこんのぶるこぎふうに もずくすーぷ	米 ごま ごま油 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 いりこ	大根 人参 小松菜 もずく えのき オクラ りんご	すきむみるく ちよいすびすけつと いりこ・りんご	
21	火	すきむみるく まんなびすけつと	ごはん かきあげ みにとまと みそしる(もやし)	米 薄力粉 油 きび糖 サンザタ 白玉粉	スキムミルク しらす干し 卵 豆腐 いりこ 麦みそ	人参 さつま芋 玉ねぎ インゲン トマト もやし チンゲン菜 ねぎ かぼちゃ ばいん	すきむみるく ☆かぼちゃだんご ばいん	
22	水	すきむみるく ばなな	ごはん だいこんとしまかまのうまに みそしる(かぼちゃ)	米 じゃが芋 片栗粉 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 かまぼこ 厚揚げ かつお節 いりこ 麦みそ 卵	大根 人参 ピーマン かぼちゃ 玉ねぎ わかめ ねぎ	すきむみるく ☆たまごぼん	
24	金	やくると まりーびすけつと	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 おれんじ
25	土	すきむみるく ばなな	ごはん きゃべつのみそいため そうめんじる	米 油 そうめん 麩 アスパラビスケット	スキムミルク 豚肉 厚揚げ 麦みそ かつお節 魚肉ソーセージ	キャベツ 玉ねぎ グリンピース 人参 ほうれん草	すきむみるく ぎょにくそーせーじ あすばらびすけつと	
27	月	すきむみるく かんぱん	ごはん とりにくと だいつのけちやっぶに みそしる(だいこん)	米 じゃが芋 油 片栗粉 薄力粉 バター ジャム 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 人参 ピーマン チンゲン菜 大根 ねぎ	すきむみるく ☆まーまれーど まふいん	
28	火	すきむみるく かるしうむせんべい	ごはん ししゃもてんぷら きゃべつのごまあえ みそしる(さといも)	米 薄力粉 油 ごま 里芋 麩 丸ポーロ	スキムミルク ししゃも(赤魚) 卵 いりこ 麦みそ	キャベツ きゅうり 人参 小松菜 ねぎ りんご	すきむみるく まるぼーろ いりこ・りんご	
29	水	すきむみるく ばなな	ごはん とうがんのそぼろに かきたまじる	米 油 片栗粉 パン ジャム	スキムミルク 鶏肉 厚揚げ かつお節 卵 かつお節	冬がん 人参 えのき インゲン わかめ ほうれん草	すきむみるく ☆じゃむさんど	
30	木	すきむみるく あすばらびすけつと	ごはん ちーずはんぱーぐ ごまどれさらだ みそしる(こまつな)	米 パン粉 ごまドレ カルシウムせんべい	スキムミルク クリームチーズ 豚肉 卵 厚揚げ いりこ 麦みそ	人参 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり キャベツ 小松菜 えのき バナナ	すきむみるく かるしうむせんべい いりこ・ばなな	

※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。

◎21日(火)のおやつは「かぼちゃ団子」です。お月さまが一年で一番きれいに見えると言われる十五夜の日。夜、お天気が晴れるとよいですね◎

◎おたのしみ会の練習が始まります。まだまだ暑い日が続きますが夏バテしないように、たくさんご飯を食べて、ぐっすり睡眠をとりましょう。

