



2 がつよていこんだてひょう



| 曜 | 午前おやつ(3歳未満児) | 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 | 火 | すきむみるく かるしうむせんべい | ごはん まーぼどーふ おくらすーぶ | 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 椎茸 にら 生姜 オクラ 白菜 バナナ | すきむみるく げんじばい いりこ・ばなな |
| 2 | 水 | すきむみるく かんぱん | ごはん ししゃもふらい はくさいのごまあえ みそしる(かぼちゃ) | 米 薄力粉 油 ごま パン きび糖 | 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 かぼちゃ 玉ねぎ えのき にら | すきむみるく ☆ふれんちとーすと |
| 3 | 木 | すきむみるく ばなな | てまきずし みそしる(だいこん) えだまめ | 米 きび糖 マヨネーズ 卵ボーロ | スキムミルク ウインナー 卵 カニスティック 豆腐 いりこ 麦みそ | きゅうり のり 枝豆 大根 人参 ねぎ タンカン | すきむみるく たまごぼーろ いりこ・たんかん |
| 4 | 金 | すきむみるく りんご | ごはん ぶたにくのけちやつがあえ きゃべつすーぶ | 米 じゃが芋 油 片栗粉 ごま油 薄力粉 ベーキングパウダー サンザタ | スキムミルク 豚肉 厚揚げ かつお節 卵 | 玉ねぎ 人参 インゲン なす キャベツ チンゲン菜 | すきむみるく ☆あんだぎ |
| 5 | 土 | すきむみるく べびーせんべい | ごはん すばにっしゅおむれつ みにとまと みそしる(もやし) | 米 じゃが芋 マカロニ サブレ | スキムミルク 卵 ウインナー チーズ 油揚げ いりこ 麦みそ | ピーマン 玉ねぎ 人参 トマト かぼちゃ もやし ねぎ バナナ | すきむみるく きたのたまごさぶれ いりこ・ばなな |
| 7 | 月 | すきむみるく おれんじ | ごはん だいこんのそぼろに みそしる(じゃがいも) | 米 油 片栗粉 じゃが芋 麩 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 鶏肉 厚揚げ かつお節 いりこ 麦みそ 卵 ハム | 大根 人参 グリンピース 椎茸 玉ねぎ にら | すきむみるく ☆たまごぼん |
| 8 | 火 | すきむみるく うえはーす | ごはん びーふしちゅー とうふさらだ | 米 じゃが芋 油 ルウ 雪の宿 | スキムミルク 牛肉 豚肉 豆腐 いりこ | 玉ねぎ 人参 しめじ インゲン きゅうり もやし 昆布 りんご | すきむみるく ゆきのやど いりこ・りんご |
| 9 | 水 | すきむみるく まりーびすけつと | ごはん ちやわんむし つなあえさらだ みそしる(さつまいも) | 米 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 油 | スキムミルク 卵 鶏肉 カニスティック ツナ いりこ 麦みそ | 人参 グリンピース 椎茸 白菜 きゅうり 人参 もやし 玉ねぎ ねぎ 桑茶 | すきむみるく ☆くわちやけーき |
| 10 | 木 | すきむみるく ばなな | ごはん からふるはんぱーぐ さいころさらだ わかめすーぶ | 米 油 パン粉 マヨネーズ ごま ごま油 きび糖 リッツ | スキムミルク 豚肉 卵 油揚げ かつお節 生クリーム | 人参 玉ねぎ ピーマン コーン(缶) 大根 きゅうり わかめ チンゲン菜 パイン(缶) | すきむみるく ☆ばいんむーす りつと |
| 12 | 土 | すきむみるく あすばらびすけつと | ごはん ぶたにくとじゃがいものうまに かきたまじる | 米 じゃが芋 油 片栗粉 チョイスビスケット | スキムミルク 鶏肉 かつお節 卵 豆腐 いりこ | 人参 玉ねぎ インゲン しめじ 白菜 にら オレンジ | すきむみるく ちよいすびすけつと いりこ・おれんじ |
| 14 | 月 | すきむみるく りんご | 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 麩 白玉粉 サンザタ | スキムミルク 赤魚 かつお節 いりこ 麦みそ | 玉ねぎ 人参 ピーマン えのき チンゲン菜 キャベツ かぼちゃ | すきむみるく ☆かぼちやだんご |
| 15 | 火 | すきむみるく かるしうむせんべい | ごはん だいこんのぶるこぎふうに あおさじる | 米 ごま ごま油 きび糖 油 マリービスケット | スキムミルク 豚肉 厚揚げ 麦みそ 油揚げ かつお節 いりこ | 大根 人参 小松菜 玉ねぎ 椎茸 青さ もやし ねぎ バナナ | すきむみるく まりーびすけつと いりこ・ばなな |
| 16 | 水 | すきむみるく おれんじ | 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 もち米 ごま | スキムミルク ベーコン 卵 カニスティック しらす干し | 玉ねぎ 人参 インゲン きゅうり 枝豆 | すきむみるく ☆しらすのおにぎり えだまめ |
| 17 | 木 | すきむみるく まんなびすけつと | ごはん あつあげときやべつ ごまみそいため もずくすーぶ | 米 ごま きび糖 油 ハーベストビスケット | スキムミルク 厚揚げ 麦みそ かつお節 いりこ | キャベツ チンゲン菜 人参 えのき もずく オクラ 玉ねぎ 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 |
| 18 | 金 | やくると べびーせんべい | 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 |
| 19 | 土 | 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(はくさい) | 米 油 片栗粉 さつま芋 雪の宿(黒糖) | スキムミルク ランチョンミート 豆腐 卵 いりこ 麦みそ | 人参 キャベツ インゲン 玉ねぎ 白菜 にら バナナ | すきむみるく こくとうみるくせんべい いりこ・ばなな |
| 21 | 月 | すきむみるく うえはーす | かれーらいす ごますあえさらだ | 米 じゃが芋 ルウ ごま ごま油 きび糖 オレンジJ 乾パン | スキムミルク 豚肉 生クリーム | 人参 玉ねぎ しめじ グリンピース キャベツ きゅうり もやし | すきむみるく ☆2しよくむーすぜりー かんぱん |
| 22 | 火 | すきむみるく ばなな | ごはん ごもくひじき みそしる(わかめ) | 米 油 片栗粉 薄力粉 バター ベーキングパウダー きび糖 ブルーベリージャム | 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 | 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 ☆ぶるーべりー まふいん |
| 24 | 木 | すきむみるく かるしうむせんべい | なぼりたん やさいすーぶ おれんじ | スパゲティ 油 ごま油 豆腐 米粉 きな粉 コーンスターチ 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 おから | 人参 玉ねぎ ピーマン 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 ☆おからどーなつ |
| 25 | 金 | やくると ふくろかし | おわかれ えんそく ※ご家庭からの愛情 たっぷり弁当をお願いします。  | | | | ぎゅうにゅう ふくろかし |
| 26 | 土 | すきむみるく まりーびすけつと | ごはん だいこんのもの そーめんじる | 米 こんにやく 油 片栗粉 ソーメン 麩 サブレ | スキムミルク 豚肉 厚揚げ 油揚げ かつお節 いりこ | 大根 人参 インゲン ほうれん草 りんご | すきむみるく きたのたまごさぶれ いりこ・りんご |
| 28 | 月 | すきむみるく べびーせんべい | とりなんばんうどん さば(かん)あえさらだ | 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 もやし 枝豆 | すきむみるく ☆お芋のおにぎり えだまめ |

※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。