



日	曜	昼食	赤:「ねつ」や「ちから」になる	黄:「ち」や「にく」になる	緑:「からだのちょうし」をととのえる	昼のおやつ	朝のおやつ(3歳未満児)	
2	土	かれーらいす とうふさらだ	米、じゃが芋、油、ルウ お菓子	鶏肉、豆腐 スキムミルク	人参、玉ねぎ、グリーンピース、しめじ きゅうり、もやし、ブロッコリー、昆布	すきむみるく お菓子	すきむみるく べびーせんべい	
4	月	ごはん ごもくいため みそしる	米、春雨、油、ごま油 カルビス、リッツ	豚肉、かつお節、油揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク	白菜、人参、ピーマン、玉ねぎ、しめじ かぼちゃ、大根葉、ねぎ みかん、もも	すきむみるく ☆かるびすぜりー りっつ	すきむみるく おれんじ	
5	火	ごはん とりにくのからあげ きゅうりのごまあえ みそしる	米、油、薄力粉、片栗粉、ごま ハーベストビスケット	鶏肉、卵、豆腐、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	生姜、きゅうり、人参、もやし、チンゲン菜 大根 オレンジ	すきむみるく はーべすとびすけつと いりこ・おれんじ	すきむみるく まんびすけつと	
6	水	ごはん かぼちゃのそぼろに そーめんじる	米、じゃが芋、油、片栗粉、ソーメン 薄力粉、サンザタ、ベーキングパウダー、油	鶏肉、かつお節 スキムミルク、卵	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、グリーンピース わかめ、オクラ、ねぎ	すきむみるく ☆あんだぎ	すきむみるく ばなな	
7	木	ごはん さかなのあんかけ みそしる	米、片栗粉、油、じゃが芋 マリービスケット	赤魚、かつお節、油揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	玉ねぎ、人参、ピーマン、黒きくらげ、 チンゲン菜 バナナ	すきむみるく まりーびすけつと いりこ・ばなな	すきむみるく べびーせんべい	
8	金	ぼん くらむちやうだー まかににさらだ	パン、じゃが芋、薄力粉、バター、マカロニ マヨネーズ 米、ふりかけ	ベーコン、スキムミルク、卵、カニスティック スキムミルク	白菜、玉ねぎ、グリーンピース、人参、きゅうり 枝豆	すきむみるく ☆ふりかけおにぎり えだまめ	すきむみるく おれんじ	
9	土	ごはん じゃがいもきんぴら やさいすーぶ	米、じゃが芋、ごま、油、片栗粉、ごま油 チョコビスケット	厚揚げ、鶏肉、かつお節、 スキムミルク、いりこ	大根、人参、グリーンピース、キャベツ 玉ねぎ、えのき、ねぎ 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	すきむみるく うえはーす	
11	月	ごはん ふーちゃんぶる みそしる	米、麩、油、 ホットケーキミックス、マヨネーズ	卵、ランチョンミート、かつお節、いりこ 麦みそ スキムミルク、卵、ウインナー	キャベツ、人参、もやし、にら、かぼちゃ チンゲン菜、玉ねぎ	すきむみるく ☆ういんなーぱん	すきむみるく ばなな	
12	火	ちきんらいす きゃべつすーぶ おれんじ	米、油、ごま油 雪の宿	鶏肉、豆腐、かつお節 スキムミルク、いりこ	玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン、キャベツ わかめ、ねぎ、オレンジ バナナ	すきむみるく ゆきのやど いりこ・ばなな	すきむみるく あすばらびすけつと	
13	水	ごはん だいこんのもの そーめんじる	米、油、片栗粉、ソーメン 薄力粉、きび糖、油、ベーキングパウダー	鶏肉、うずら卵、油揚げ、かつお節 スキムミルク、ヨーグルト、卵	大根、人参、インゲン、昆布、チンゲン菜	すきむみるく ☆よーぐるとけーき	すきむみるく べびーせんべい	
14	木	ごはん さかなのてんぷら きゃべつのごんぶあえ みそしる	米、薄力粉、油、麩 北の卵サブレ	赤魚、卵、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	キャベツ、きゅうり、昆布、大根、人参 ほうれん草 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	すきむみるく うえはーす	
15	金	ごはん さつまいものうまに みそしる	米、さつまい、油、片栗粉 パン、マヨネーズ	鶏肉、かつお節、豆腐、いりこ、麦みそ スキムミルク、ツナ	大根、玉ねぎ、人参、インゲン、しいたけ チンゲン菜、わかめ、 レタス	すきむみるく ☆つなさんど	すきむみるく ばなな	
16	土	ごはん あつあげのそぼろに あおさじる	米、じゃが芋、油、片栗粉、麩 源氏パイ	鶏肉、厚揚げ、かつお節 スキムミルク、いりこ	玉ねぎ、人参、インゲン、青さ、もやし、ねぎ バナナ	すきむみるく げんじばい いりこ・ばなな	すきむみるく まんびすけつと	
18	月	ごはん ちきんぴーんず みそしる	米、じゃが芋、油、薄力粉、片栗粉 薄力粉、バター、油、ベーキングパウダー ジャム、きび糖	大豆、鶏肉、豆腐、いりこ、麦みそ スキムミルク、卵	玉ねぎ、人参、ピーマン、白菜、大根 にら	すきむみるく ☆まーまれーどまふいん	すきむみるく ばなな	
19	火	ごはん さかなふらい きゃべつのごまあえ みそしる	米、薄力粉、パン粉、油、ごま、麩 雪の宿	赤魚、卵、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	キャベツ、人参、きゅうり、チンゲン菜 もやし、にら オレンジ	すきむみるく ゆきのやど(こくとう) いりこ・おれんじ	すきむみるく べびーせんべい	
20	水	ぼん ぼてとぐらたん とまとすーぶ	パン、じゃが芋、薄力粉、バター、マカロニ 米、ごま	ツナ、スキムミルク、チーズ、ベーコン スキムミルク、鮭	玉ねぎ、人参、グリーンピース、キャベツ しめじ、トマト 昆布、枝豆	すきむみるく ☆さけおにぎり えだまめ	すきむみるく ばなな	
21	木	ごはん にらたまあんかけ とんじる	米、じゃが芋、きび糖、片栗粉、里芋 マリービスケット	卵、ウインナー、スキムミルク、豚肉 麦みそ スキムミルク、いりこ	にら、玉ねぎ、人参、大根、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	すきむみるく うえはーす	
22	金	ごはん ちーずはんぱーぐ はくさいのごんぶあえ みそしる	米、パン粉 薄力粉、きび糖、ベーキングパウダー バター	豚肉、チーズ、卵、油揚げ、いりこ、麦みそ カニスティック スキムミルク、おから	人参、玉ねぎ、白菜、きゅうり、昆布 チンゲン菜、えのき、ねぎ 干しブドウ	すきむみるく ☆おからすこーん	やくると おれんじ	
23	土	ごはん こうやどうふのもの ちゅうかすーぶ	米、油、片栗粉、ごま油 チョコビスケット	鶏肉、高野豆腐、かつお節、卵 スキムミルク、いりこ	大根、人参、インゲン、しいたけ 白菜、チンゲン菜 バナナ	すきむみるく ちよいすびすけつと いりこ・ばなな	すきむみるく あすばらびすけつと	
25	月	ごはん やさしいため もずくすーぶ	米、じゃが芋、油、ごま油、片栗粉 さつまい、白玉粉、サンザタ	豚肉、厚揚げ、豆腐、かつお節 スキムミルク	キャベツ、玉ねぎ、人参、生姜、もずく ほうれん草	すきむみるく ☆おいもだんご	すきむみるく おれんじ	
26	火	ごはん かきあげ みにとまと みそしる	米、じゃが芋、薄力粉、油 ホットケーキミックス、ベーキングパウダー きび糖、油	卵、豆腐、いりこ、麦みそ スキムミルク、卵	人参、玉ねぎ、インゲン、コーン、トマト キャベツ、大根、えのき バナナ	すきむみるく ☆ばななけーき	すきむみるく うえはーす	
27	水	おたんじょうかい めにゆー				おたんじょうび おめでとう!!		やくると べびーせんべい
28	木	ごはん ほしだいこんのもの すいとんふうすーぶ	米、油、ワントンの皮 じゃが芋、サンザタ、上もち粉 ベーキングパウダー、油	鶏肉、厚揚げ、かつお節、 スキムミルク、卵	大根、人参、こんにゃく、しいたけ グリーンピース、かぼちゃ、白菜、ねぎ	すきむみるく ☆じゃがいももち	すきむみるく まんびすけつと	
30	土	ごはん ちくぜんに かきたまじる	米、じゃが芋、油 北の卵サブレ	鶏もも肉、かつお節、卵、カニスティック 豆腐 スキムミルク、いりこ	れんこん、大根、人参、インゲン、しいたけ 小松菜 バナナ	すきむみるく きたのたまごさぶれ いりこ・ばなな	すきむみるく うえはーす	

※ 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。

・おやつ☆マークは手作りおやつです。・「朝のおやつ」は3歳未満児さんのみとなります。・0歳児さんには離乳食をご用意いたします。

◎朝から元気に活動できるよう睡眠をじゅうぶにとり、朝ごはんもしっかり食べて登園しましょう。

保育園では牛乳の代わりに、おやつでスキムミルクをお出ししますが、小学校では牛乳になります。牛乳に慣れるよう月齢や体調にあわせながら、ご家庭でも牛乳に挑戦させていただければと思います。

