




日	曜	昼食	黄:「ねつ」や「ちから」になる	赤:「ち」や「にく」になる	緑:「からだのちようし」をととのえる	屋のおやつ	朝のおやつ(3歳未満児)	
2	月	かれーrais こんぶさらだ	米、じゃが芋、油、ルウ きび糖、生クリーム リッツ	鶏肉 スキムミルク	人参、玉ねぎ、インゲン、しめじ、キャベツ きゅうり、ブロッコリー、昆布 みかん(缶)	すきむみるく ☆みかんむーす りっつ	すきむみるく かんぱん	
6	金	ぱん くらむちゃうだー はるさめのすのもの	ぱん、じゃが芋、薄力粉、バター、春雨 きび糖 じゃが芋、サンザタ、上もち粉 ベーキングパウダー、油	ベーコン、スキムミルク、卵 カニスティック スキムミルク、卵	玉ねぎ、人参、インゲン、きゅうり	すきむみるく ☆じゃがいももち	すきむみるく ばなな	
7	土	ごはん だいこんのもの かきたまじる	米、油、片栗粉、 チョイスビスケット	豚肉、厚揚げ、卵、カニスティック スキムミルク、いりこ	大根、人参、グリーンピース、こんにやく 小松菜 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	
9	月	ごはん ごーやちゃんぶる みそしる	米、じゃが芋、油、 ホットケーキミックス ベーキングパウダー、マヨネーズ	ランチョンミート、豆腐、卵 いりこ、麦みそ スキムミルク、卵、ツナ	ゴーヤ、人参、チンゲン菜、大根、玉ねぎ コーン	すきむみるく ☆つなまよばん	すきむみるく うえはーす	
10	火	ごはん すぐもりたまごぱーぐ ごまあえさらだ わかめすーぶ	米、パン粉、ごま マリービスケット	豚肉、卵、豆腐、かつお節 スキムミルク、いりこ	玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ きゅうり、もやし、わかめ、オクラ、にら オレンジ	すきむみるく まりーびすけつと いりこ・おれんじ	すきむみるく べびーせんべい	
11	水	ごはん ごもくひじき みそしる	米、油、片栗粉、ふ、 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	かまぼこ、大豆、かつお節、いりこ 麦みそ スキムミルク、卵	ひじき、大根、人参、ピーマン チンゲン菜、白菜 りんご	すきむみるく ☆りんごと さつまいものけーき	すきむみるく ばなな	
12	木	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	牛肉、豆腐 スキムミルク、いりこ	玉ねぎ、人参、しめじ、インゲン、きゅうり もやし、昆布 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 まんなびすけつと	
13	金	とりなんばんうどん さば(かん)あえ	うどん、片栗粉、油、 薄力粉、サンザタ、ベーキングパウダー 油	鶏肉、かつお節、サバ(缶)、厚揚げ スキムミルク、卵、	小松菜、玉ねぎ、人参、しめじ、きゅうり 白菜	すきむみるく ☆あんだぎ	すきむみるく りんご	
14	土	ごはん ぶたにくのけちやつぶに みそしる	米、油、片栗粉、じゃが芋 北の卵サブレ	豚肉、豆腐、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	玉ねぎ、人参、インゲン、なす、大根 チンゲン菜 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 かんぱん	
16	月	ごはん さかなのあんかけ きやべつすーぶ	米、片栗粉、油、ごま油 きび糖	赤魚、かつお節、厚揚げ、かつお節 スキムミルク、豚レバー、麦みそ	玉ねぎ、人参、ピーマン、えのき キャベツ、小松菜 枝豆	すきむみるく ☆ればーのみそづけ えだまめ	すきむみるく ばなな	
17	火	ごはん すばにつしゅおむれつ みにとまと みそしる	米、じゃが芋、マカロニ、 ハーベストビスケット	卵、ウインナー、チーズ、スキムミルク 油揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	ピーマン、玉ねぎ、人参、かぼちゃ もやし、ねぎ バナナ	すきむみるく はーべすとびすけつと いりこ・ばなな	すきむみるく あすばらびすけつと	
18	水	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 パン、ジャム	鶏肉、かつお節、豆腐、 スキムミルク	人参、玉ねぎ、インゲン、しめじ、青さ 大根、ねぎ	すきむみるく ☆じゃむさんど	すきむみるく おれんじ	
19	木	ごはん かきあげ きやべつのごんぶあえ みそしる	米、さつま芋、薄力粉、油、ふ カルシウムせんべい	卵、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	人参、玉ねぎ、オクラ、コーン(缶) キャベツ、昆布、小松菜、えのき りんご	すきむみるく かるしうむせんべい いりこ・りんご	すきむみるく うえはーす	
20	金	ごはん まーぼどーふ もずくすーぶ	米、油、きび糖、ごま油、片栗粉 ジュース、きび糖 アスパラビスケット	豚肉、豆腐、麦みそ、油揚げ、かつお節 スキムミルク	人参、たけのこ、玉ねぎ、しいたけ、にら 生姜、もずく、チンゲン菜 桃(缶)	すきむみるく ☆みかんぜりー あすばらびすけつと	すきむみるく ばなな	
21	土	ごはん ふーちゃんぶる みそしる	米、車ふ、油、 源氏パイ	卵、ランチョンミート、かつお節、豆腐 いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	キャベツ、人参、インゲン、かぼちゃ 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	すきむみるく べびーせんべい	
23	月	ごはん だいこんのぶるこぎふうに はるさめすーぶ	米、ごま、ごま油、きび糖、油、春雨 白玉粉、サンザタ	豚肉、厚揚げ、麦みそ スキムミルク、豆腐	大根、人参、小松菜、玉ねぎ、しいたけ 白菜、えのき、ねぎ	すきむみるく ☆とうふだんご	すきむみるく りんご	
24	火	ごはん ちやわんむし つなあえさらだ みそしる	米、ごま油 さつま芋、きび糖、バター、ごま	卵、カニスティック、ツナ、油揚げ、いりこ 麦みそ スキムミルク、卵	ほうれん草、しめじ、白菜、きゅうり 人参、大根、もやし、ねぎ オレンジ	すきむみるく ☆すいーとぽてと	すきむみるく ばなな	
25	水	おたんじょうかい めにゅー  おめでとう!!					すきむみるく けーき おれんじ	すきむみるく まんなびすけつと
26	木	ごはん あつあげときやべつ ごまみそいため おくらすーぶ	米、ごま、きび糖、油 ハーベストビスケット	豚肉、厚揚げ、スキムミルク、麦みそ 卵、かつお節 スキムミルク、いりこ	キャベツ、チンゲン菜、人参、えのき オクラ、白菜、ねぎ バナナ	すきむみるく はーべすとびすけつと いりこ・ばなな	すきむみるく まりーびすけつと	
27	金	なほりたん やさいすーぶ おれんじ	スパゲティ、油 米、ごま	豚肉、カニスティック、かつお節 スキムミルク、しらす干し	玉ねぎ、ピーマン、しめじ、キャベツ ほうれん草、人参、オレンジ 人参、枝豆	すきむみるく ☆おにぎり えだまめ	すきむみるく かるしうむせんべい	
28	土	ごはん さつまいものうまに みそしる	米、さつま芋、油、片栗粉 雪の宿(黒糖)	鶏肉、かつお節、豆腐、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	大根、玉ねぎ、人参、インゲン、しいたけ 小松菜、わかめ りんご	すきむみるく ゆきのやど(こくとう) いりこ・りんご	すきむみるく うえはーす	
30	月	ごはん いりどうふ そーめんじる	米、油、片栗粉、ソーメン 薄力粉、バター、油 ベーキングパウダー、ジャム、きび糖	豆腐、ランチョンミート、卵、油揚げ かつお節 スキムミルク、卵	人参、チンゲン菜、しめじ、ゴーヤ 玉ねぎ、ねぎ	すきむみるく ☆ぶるーべりー まふいん	すきむみるく ばなな	
31	火	ごはん ししゃもてんぶら はくさいのごまあえ みそしる	米、薄力粉、油、ごま 北の卵サブレ	ししゃも、卵、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	白菜、きゅうり、人参、かぼちゃ、玉ねぎ えのき、にら オレンジ	すきむみるく まりーびすけつと いりこ・おれんじ	すきむみるく べびーせんべい	

※ 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。