



日	曜	食	黄:「ねつ」や「ちから」になる	赤:「ち」や「にく」になる	緑:「からだのちよし」をととのえる	昼のおやつ	朝のおやつ(3歳未満児)
1	水	さんしょくどん みそしる おれんじ	米、油、ごま、 米粉、コーンスターチ、サンザタ ベーキングパウダー、油	豚肉、卵、油揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、おから、豆腐、きな粉	玉ねぎ、生姜、小松菜、キャベツ、人参 にら	すきむみるく ☆おからどーなつ	すきむみるく かんぱん
2	木	ごはん なすのみそいため はるさめすーぶ	米、油、片栗粉、春雨 源氏パイ	豚肉、厚揚げ、麦みそ、卵 スキムミルク、いりこ	なす、チンゲン菜、人参、大根、オクラ 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 かるしうむうえは一す
3	金	ばん ばんぶきんぐらたん とまとすーぶ	パン、マカロニ、薄力粉、バター こめ、ふりかけ	チーズ、スキムミルク、ベーコン スキムミルク	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、もやし、トマト 枝豆	すきむみるく ☆おにぎり えだまめ	すきむみるく すいか
4	土	ごはん にくじゃが みそしる	米、じゃが芋、油、片栗粉 ハーベストビスケット	豚肉、かつお節、納豆、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	人参、玉ねぎ、インゲン、えのき チンゲン菜、わかめ、 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 まんなびすけつと
6	月	ごはん なつとういりちーすおむれつ いそべあえさらだ みそしる	米、じゃが芋、きび糖、さつま 白玉粉、サンザタ	納豆、卵、チーズ、ウインナー、スキムミルク カニスティック、油揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク	ピーマン、のり、人参、きゅうり、玉ねぎ 小松菜 かぼちゃ	すきむみるく ☆かぼちゃだんご	すきむみるく あすばらびすけつと
7	火	ごはん ちゅうかに くずしどうふすーぶ	米、油、ごま油、片栗粉 源氏パイ	早苗、豚肉、うずら卵、かつお節、豆腐 スキムミルク、いりこ	白菜、チンゲン菜、人参、タケノコ 黒きくらげ、もずく、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 べびーせんべい
8	水	じゃーじゃーめん はくさいすーぶ	うどん、油、ごま油、きび糖、片栗粉 薄力粉、サンザタ、ベーキングパウダー 油	豚肉、麦みそ、油揚げ、かつお節 スキムミルク、卵	人参、きゅうり、もやし、しめじ、生姜、 白菜、山東菜、ねぎ	すきむみるく ☆あんだぎ	すきむみるく おれんじ
9	木	ごはん かきあげ ごまあえさらだ みそしる	米、じゃが芋、薄力粉、油、ごま、きび糖 雪の宿(黒糖)	卵、豆腐、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	かぼちゃ、人参、玉ねぎ、グリーンピース きゅうり、人参、大根、小松菜 キウイフルーツ	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	すきむみるく まりーびすけつと
10	金	ごはん ごーやちゃんぶる あおさじる	米、じゃが芋、油 薄力粉、バター、油、ベーキングパウダー ジャム、きび糖	ランチョンミート、豆腐、卵、かつお節 スキムミルク、卵	ゴーヤ、人参、青さ、玉ねぎ、オクラ ねぎ	すきむみるく ☆すどろべりーまふいん	すきむみるく ばなな
11	土	ごはん だいこんとしまかまのうまに かきたまじる	米、じゃが芋、油、片栗粉 チョイスビスケット	かまぼこ、厚揚げ、かつお節、卵 カニスティック スキムミルク、いりこ	大根、人参、インゲン、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 かるしうむせんべい
13	月	たこらいす とうにゅうみそしる	米、油、 生クリーム、きび糖、乾パン	豚肉、チーズ、油揚げ、豆乳、いりこ 麦みそ スキムミルク、	玉ねぎ、しめじ、レタス、トマト、かぼちゃ 白菜、ねぎ パイン(缶)、	すきむみるく ☆ばいんむーす かんぱん	すきむみるく まんなびすけつと
14	火	ごはん すどり みそしる	米、片栗粉、油、じゃが芋、きび糖 マリービスケット	鶏肉、豆腐、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	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 まりーびすけつと いりこ・おれんじ	すきむみるく かるしうむうえは一す
15	水	ごはん だいこんのぶるこぎふうに もずくすーぶ	米、ごま、ごま油、きび糖、油 ホットケーキミックス、きび糖、油 ベーキングパウダー	豚肉、厚揚げ、麦みそ、ふ、かつお節 スキムミルク、卵	大根、人参、小松菜、玉ねぎ、もずく オクラ 桑茶、	すきむみるく ☆しまくわちやけーき	すきむみるく ばなな
16	木	ごはん きびなごのてんぶら はくさいのこんぶあえ みそしる	米、薄力粉、油 雪の宿	きびなご、卵、厚揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	白菜、きゅうり、人参、昆布、チンゲン菜 玉ねぎ 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
17	金	ばん しちゆー はるさめのちゅうかさらだ	パン、油、じゃが芋、バター、薄力粉 春雨、きび糖、ごま油 米、さつま芋、ごま	鶏肉、豆腐、いりこ、麦みそ、スキムミルク カニスティック、卵 スキムミルク、かつお節	人参、玉ねぎ、ほうれん草、しめじ きゅうり、 枝豆	すきむみるく ☆さつまいもおにぎり えだまめ	すきむみるく まりーびすけつと
18	土	ごはん かぼちゃのもの みそしる	米、じゃが芋、油、片栗粉 源氏パイ	豚肉、厚揚げ、かつお節、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	かぼちゃ、人参、玉ねぎ、インゲン 大根、山東菜、えのき、ねぎ オレンジ	すきむみるく げんじばい いりこ・おれんじ	すきむみるく かるしうむせんべい
20	月	おやこどん みそしる おれんじ	米、油 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	鶏肉、かつお節、卵、油揚げ、いりこ 麦みそ スキムミルク、卵	人参、玉ねぎ、小松菜、しいたけ キャベツ、なす、ねぎ、オレンジ パイン(缶)	すきむみるく ☆ばいんと おいものけーき	すきむみるく ばなな
21	火	ごはん さかなのまよやき ごますあえ みそしる	米、マヨネーズ、ごま、きび糖、じゃが芋 ふ、 ハーベストビスケット	赤魚、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	玉ねぎ、ピーマン、人参、えのき、もやし キャベツ、ほうれん草、 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 かんぱん
22	水	けいはん かにふうみあえさらだ	米、じゃが芋、サンザタ、上もち粉 ベーキングパウダー、油	卵、スキムミルク、鶏肉、カニスティック スキムミルク、卵	たくあん、ねぎ、しいたけ、のり もやし、きゅうり、人参	すきむみるく ☆じゃがいももち	すきむみるく まんなびすけつと
23	木	ごはん だいこんのそぼろに かきたまじる	米、油、片栗粉 ホットケーキミックス、マヨネーズ ウインナー	鶏肉、厚揚げ、かつお節、卵、竹輪 スキムミルク、卵	大根、人参、しいたけ、グリーンピース 小松菜、玉ねぎ	すきむみるく ☆ういんなーばん	すきむみるく おれんじ
24	金	おたんじょうかい めにゆー 				すきむみるく けーき おれんじ	すきむみるく かるしうむうえは一す
25	土	ごはん とりにくとだいのけちやっぶに みそしる	米、じゃが芋、油、片栗粉 雪の宿(黒糖)、	大豆、鶏肉、ふ、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	大根、玉ねぎ、なす、チンゲン菜 わかめ、しめじ バナナ	すきむみるく ゆきのやど(こくとう) いりこ・ばなな	すきむみるく あすばらびすけつと
27	月	ごはん きんぴらごぼう みそしる	米、油、ごま油、ごま、片栗粉、里芋 ホットケーキミックス、きび糖 ベーキングパウダー、油	早苗、厚揚げ、かつお節 豚肉、いりこ、麦みそ スキムミルク、卵	ごぼう、人参、ピーマン、こんにやく、 大根、山東菜、ねぎ 人参、	すきむみるく ☆にんじんけーき	すきむみるく べびーせんべい
28	火	かれーらいす たまごいりさらだ	米、じゃが芋、油、ルウ、きび糖 マリービスケット	鶏肉、卵、 スキムミルク、いりこ	人参、玉ねぎ、グリーンピース、しめじ ブロッコリー、キャベツ、きゅうり 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 かるしうむせんべい
29	水	ごはん きゃべつのみそいため すいとんふうすーぶ	米、油、片栗粉、ワンタンの皮 パン、きび糖、油	豚肉、厚揚げ、麦みそ スキムミルク、卵	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、人参、 白菜、チンゲン菜、	すきむみるく ☆ふれんちとーすと	すきむみるく ばなな
30	木	ごはん わふうはんぱーぐ こんぶさらだ みそしる	米、油、パン粉 チョイスビスケット	豚肉、おから、大豆、卵、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	玉ねぎ、インゲン、きゅうり、もやし、人参 昆布、キャベツ、なす、えのき、ねぎ 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 まりーびすけつと