



日	曜	昼 食	黄:「ねつ」や「ちから」になる	赤:「ち」や「にく」になる	緑:「からだのちよよし」をととのえる	昼のおやつ	朝のおやつ(3歳未満児)		
1	金	ごはん ごーやちゃんぶる みそしる	米、油、片栗粉 薄力粉、上もち粉、サンザタ ベーキングパウダー、油	ランチョンミート、豆腐、卵、油揚げ、いりこ 麦みそ スキムミルク、卵	ゴーヤ、人参、しめじ、冬がん、玉ねぎ ねぎ	すきむみるく ☆やきむち	すきむみるく おれんじ		
2	土	ごはん かぼちゃのそぼろに そーめんじる	米、油、じゃが芋、片栗粉、ソーメン 源氏パイ	鶏肉、厚揚げ、かつお節 スキムミルク、いりこ	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、グリーンピース わかめ、オクラ、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 かるしうむえはーす		
4	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、油揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、卵	玉ねぎ、人参、大根、インゲン、もやし 白菜、ねぎ	すきむみるく ☆まーまれーど まふいん	すきむみるく べびーせんべい		
5	火	ごはん つなころっけ みにとまと みそしる	米、じゃが芋、薄力粉、パン粉、油、ふ カルシウムせんべい	ツナ、卵、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	玉ねぎ、人参、グリーンピース、トマト チンゲン菜、えのき キウイフルーツ(オレンジ)	すきむみるく かるしうむせんべい いりこ・きういふる一つ (ひよこ:おれんじ)	すきむみるく あんぱんまんびすけつと		
6	水	ごはん ちくぜんに かきたまじる	米、油、片栗粉、 薄力粉、サンザタ、ベーキングパウダー、油	鶏肉、かつお節、卵、カニスティック、豆腐 スキムミルク、卵	れんこん、大根、人参、インゲン しいたけ、小松菜	すきむみるく ☆あんだぎ	すきむみるく りんご		
7	木	ひやしそーめん ししゃもふらい すいか	ソーメン、薄力粉、油 米	卵、ハム、かつお節、ししゃも、 スキムミルク、かつお節	きゅうり、わかめ、ねぎ、のり スイカ コーン、人参、枝豆	すきむみるく ☆こーんおにぎり えだまめ	すきむみるく あすばらびすけつと		
8	金	なつやさいかれー とうふさらだ	米、油、じゃが芋、ルウ ハーベストビスケット	豚肉、豆腐 スキムミルク、いりこ	かぼちゃ、なす、ピーマン、人参、玉ねぎ しめじ、きゅうり、もやし、昆布 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	すきむみるく かんぱん		
9	土	ごはん とうがんに みそしる	米、油、里芋、片栗粉、ふ チョコビスケット	鶏肉、厚揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	冬がん、人参、グリーンピース、キャベツ 小松菜 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 かるしうむせんべい		
11	月	ごはん ごもくいため みそしる	米、春雨、油、ごま油 きび糖、生クリーム、オレンジジュース、乾パン	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、わかめ もやし、ねぎ、しいたけ	すきむみるく ☆2しよくむーすぜりー かんぱん	すきむみるく りんご		
12	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 マリービスケット	卵、豆腐、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	人参、玉ねぎ、インゲン、コーン、トマト ヘチマ、チンゲン菜 スイカ	すきむみるく まりーびすけつと いりこ・すいか	すきむみるく かるしうむえはーす		
13	水	ごはん あつあげのそぼろに やさいすーぶ	米、油、じゃが芋、片栗粉、ごま油 ホットケーキミックス、ベーキングパウダー きび糖、油	鶏肉、厚揚げ、かつお節 スキムミルク、卵	なす、人参、インゲン、白菜、玉ねぎ えのき、ねぎ、 かぼちゃ	すきむみるく ☆かぼちゃけーき	すきむみるく おれんじ		
14	木	ごはん さかなふらい こまつなのごまあえ みそしる	米、薄力粉、パン粉、油、ごま、ふ カルシウムせんべい	赤魚、卵、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	小松菜、人参、きゅうり、冬がん、もやし なす、 キウイフルーツ(オレンジ)	すきむみるく かるしうむせんべい いりこ・きういふる一つ (ひよこ:おれんじ)	すきむみるく あすばらびすけつと		
15	金	ぱん しちゅー すばさらだ	パン、じゃが芋、薄力粉、バター スパゲティ、マヨネーズ 米、ふりかけ	鶏肉、スキムミルク、カニスティック スキムミルク	玉ねぎ、人参、白菜、グリーンピース レタス、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 ばなな		
16	土	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 ハーベストビスケット	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 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	すきむみるく べびーせんべい		
19	火	ちきんらいす とうがんすーぶ すいか	米、油 薄力粉、きび糖、油、ベーキングパウダー	鶏肉、厚揚げ スキムミルク、ヨーグルト、卵	玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、コーン 冬がん、わかめ、オクラ、スイカ	すきむみるく ☆よーぐるとけーき	すきむみるく おれんじ		
20	水	ごはん ほしだいのうまに かきたまじる	米、油、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	鶏肉、厚揚げ、かつお節、卵 カニスティック スキムミルク、卵	干し大根、人参、こんにゃく、しいたけ インゲン、ヘチマ、ねぎ	すきむみるく ☆じゃがいももち	すきむみるく りんご		
21	木	ごはん ちーずはんぱーぐ はくさいのこんぶあえ みそしる	米、パン粉、じゃが芋 源氏パイ	豚肉、クリームチーズ、卵、油揚げ、いりこ 麦みそ スキムミルク、いりこ	人参、玉ねぎ、白菜、きゅうり、昆布 なす、ねぎ パッションフルーツ(りんご)	すきむみるく げんじばい いりこ・ぱっしょんふる一つ (ひよこ:りんご)	すきむみるく まんなびすけつと		
22	金	ごはん こうどうふのもの はるさめすーぶ	米、油、片栗粉、春雨 パン、マヨネーズ	鶏肉、高野豆腐、かつお節 スキムミルク、ツナ	大根、人参、インゲン、しいたけ、わかめ ヘチマ、チンゲン菜 レタス	すきむみるく ☆つなさんど	すきむみるく おれんじ		
23	土	おまつり めにゅー						すきむみるく かるしうむえはーす	
25	月	ごはん ふーちゃんぶる みそしる	米、ふ、油、 さつま芋、白玉粉、サンザタ	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	キャベツ、人参、チンゲン菜、かぼちゃ 玉ねぎ、ねぎ、しいたけ	すきむみるく ☆おいもだんご	すきむみるく あすばらびすけつと		
26	火	ごはん さかなのてんぷら こんぶあえさらだ みそしる	米、薄力粉、油、 チョコビスケット	赤魚、卵、厚揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	キャベツ、きゅうり、人参、昆布、白菜 小松菜 パッションフルーツ(オレンジ)	すきむみるく ちよいすびすけつと いりこ・ぱっしょんふる一つ (ひよこ:おれんじ)	すきむみるく まりーびすけつと		
27	水	ごはん じゃがいもきんぴら ちゅうかすーぶ	米、油、じゃが芋、ごま、片栗粉、ごま油 カルピス、アスパラビスケット	鶏肉、厚揚げ、かつお節、カニスティック 卵、 スキムミルク	大根、人参、グリーンピース、チンゲン菜 ねぎ みかん(缶)、もも(缶)	すきむみるく ☆かるびすぜりー あすばらびすけつと	すきむみるく ばなな		
28	木	ごはん にくやさしいため あおさじる	米、油、ごま油、片栗粉、ふ ホットケーキミックス、ベーキングパウダー マヨネーズ	豚肉、かつお節 スキムミルク、卵、ハム	キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン 生姜、青さ、ヘチマ、ねぎ	すきむみるく ☆たまごぱん	すきむみるく かるしうむえはーす		
29	金	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	やくると りんご
30	土	ごはん だいこんのもの そーめんじる	米、油、里芋、片栗粉、ソーメン マリービスケット	豚肉、竹輪、油揚げ、かつお節 スキムミルク、いりこ	大根、人参、インゲン、昆布、ねぎ キウイフルーツ(オレンジ)	すきむみるく まりーびすけつと いりこ・きういふる一つ (ひよこ: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。