



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」をとのえる	昼のおやつ	朝のおやつ (3歳未満児)	
1	月	ごはん とうがんのそぼろに みそしる	米、油、片栗粉 薄力粉、バター、油、ジャム ベーキングパウダー、きび糖	鶏肉、厚揚げ、いりこ。麦みそ スキムミルク、卵	冬がん、玉ねぎ、人参、しいたけ インゲン、わかめ、チンゲン菜	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	
2	火	ごはん ふーちゃんぶる みそしる	米、ふ、油、片栗粉、じゃが芋 おととと	卵、ランチョンミート、かつお節、油揚げ いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	キャベツ、人参、ゴーヤ、もやし、玉ねぎ ねぎ ばなな	すきむみるく おととと いりこ・ばなな	すきむみるく あすばらびすけつと	
3	水	かれーらいす こんぶいりさらだ	米、油、じゃが芋、ルウ エパミルク、氷みつ、カルシウムせんべい	鶏肉、豆腐 スキムミルク (ひよこ:ヨーグルト)	人参、玉ねぎ、グリーンピース、しめじ きゅうり、キャベツ、昆布 みかん缶 (ひよこ:みかん缶、バナナ)	すきむみるく ☆かきごおり かるしうむせんべい ひよこ:くだものよーぐると	すきむみるく あんぱんまんびすけつと	
4	木	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、ふ ハーベストビスケット	魚肉ソーセージ、卵、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	人参、玉ねぎ、ゴーヤ、トマト、小松菜 なす キウイフルーツ(オレンジ)	すきむみるく はーべすとびすけつと いりこ・きういふる一つ (ひよこ:おれんじ)	すきむみるく かんぱん	
5	金	ごはん ごもくひじき とうにゅうみそしる	米、油、片栗粉 ホットケーキミックス、ベーキングパウダー マヨネーズ	かまぼこ、大豆、かつお節、油揚げ 豆乳、いりこ、麦みそ スキムミルク、卵、ツナ	ひじき、大根、人参、ピーマン、しいたけ かぼちゃ、白菜、ねぎ コーン	すきむみるく ☆つなまよばん	すきむみるく ばなな	
6	土	ごはん ぶたにくのけちやっぷに ちんげんさいすーぶ	米、油、じゃが芋、片栗粉 ビスコ	豚肉、豆腐 スキムミルク、いりこ	玉ねぎ、人参、インゲン、なす チンゲン菜、大根、えのき オレンジ	すきむみるく びすこ いりこ・おれんじ	すきむみるく かるしうむうえはーす	
8	月	ごはん だいこんのぶるこぎふうに そーめんじる	米、油、ごま、ごま油、きび糖、ソーメン 生クリーム、きび糖、りつつ	豚肉、厚揚げ、麦みそ、油揚げ、かつお節 スキムミルク、ヨーグルト、	大根、人参、小松菜、玉ねぎ、しいたけ わかめ、ねぎ みかん缶、	すきむみるく ☆よーぐるとむーす りつつ	すきむみるく おれんじ	
9	火	ごはん びーふしちゅー ごますあえさらだ	米、じゃが芋、油、ルウ、ごま、ごま油 マリービスケット	牛肉、豚肉、カニスティック スキムミルク、いりこ	玉ねぎ、人参、しめじ、インゲン キャベツ、きゅうり、もやし、 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 かるしうむせんべい	
10	水	ごはん ごーやちゃんぶる みそしる	米、じゃが芋、油、片栗粉 薄力粉、ごま、きび糖、バター ベーキングパウダー、油	ランチョンミート、豆腐、卵、いりこ、麦みそ スキムミルク、おから、きな粉	ゴーヤ、人参、チンゲン菜、冬がん 玉ねぎ、えのき	すきむみるく ☆おからすこーん	すきむみるく あんぱんまんびすけつと	
12	金	ぱん ほてとぐらたん とまとすーぶ	パン、じゃが芋、薄力粉、バター、マカロニ 米	ツナ、スキムミルク、チーズ、ベーコン スキムミルク、しらす干し	玉ねぎ、人参、グリーンピース、キャベツ えのき、トマト 人参、青のり、枝豆	すきむみるく ☆しらすおにぎり えだまめ	すきむみるく ばなな	
13	土	ごはん とりにくとじゃがいものうま もずくすーぶ	米、油、じゃが芋、片栗粉 源氏パイ	鶏肉、かつお節、卵、 スキムミルク、いりこ、バナナ	人参、玉ねぎ、インゲン、しめじ、もずく 冬がん、ねぎ	すきむみるく げんじばい いりこ・ばなな	すきむみるく あすばらびすけつと	
15	月	ごはん まーぼーどうふ おくらすーぶ	米、油、きび糖、ごま油、片栗粉、春雨 チョイスビスケット	豚肉、豆腐、麦みそ、かつお節 スキムミルク、いりこ	人参、タケノコ、玉ねぎ、しいたけ、にら 生姜、オクラ、わかめ、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 かんぱん	
16	火	ごはん すばにつしゅおむれつ はくさいのこんぶあえ みそしる	米、じゃが芋、ふ さつま芋、きび糖、バター、ごま	卵、ウインナー、チーズ、スキムミルク いりこ、麦みそ スキムミルク、卵	ピーマン、玉ねぎ、人参、白菜、もやし 昆布、かぼちゃ、チンゲン菜	すきむみるく ☆すいーとぼてと	すきむみるく かるしうむうえはーす	
17	水	ごはん ほしだいこんのうまに すいとんふうすーぶ	米、油、じゃが芋、片栗粉、ワンタンの皮 薄力粉、山芋、油、マヨネーズ	鶏肉、厚揚げ、かつお節 スキムミルク、卵、かつお節、チーズ ベーコン	大根、人参、グリーンピース、ヘチマ 小松菜 キャベツ、もやし	すきむみるく ☆おこのみやき	すきむみるく ばなな	
18	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 カルシウムせんべい	赤魚、かつお節、豆腐、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	玉ねぎ、人参、ピーマン、えのき キャベツ、ねぎ マンゴー(りんご)	すきむみるく かるしうむせんべい いりこ・まんごー (ひよこ:りんご)	すきむみるく まりーびすけつと	
19	金	なぼりたん やさいすーぶ おれんじ	スパゲティ、油 ホットケーキミックス、きび糖 ベーキングパウダー、油	豚肉、卵、かつお節 スキムミルク、卵、	玉ねぎ、ピーマン、しめじ、白菜 チンゲン菜、人参、オレンジ くわ茶、	すきむみるく ☆しまくわちやけーき	すきむみるく あすばらびすけつと	
20	土	ごはん あつあげときやべつ ごまみそいため あおさじる	米、油、ごま、きび糖 ハーベストビスケット	豚肉、厚揚げ、スキムミルク、麦みそ 豆腐、カニスティック、かつお節 スキムミルク、いりこ	キャベツ、チンゲン菜、人参、しめじ 青さ、ねぎ 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 あんぱんまんびすけつと	
22	月	ごはん とうがんに みそしる	米、油、片栗粉、里芋 薄力粉、ベーキングパウダー、バター きび糖、油	鶏肉、厚揚げ、いりこ。麦みそ スキムミルク、卵	冬がん、人参、しいたけ、グリーンピース 小松菜、玉ねぎ、ねぎ もずく	すきむみるく ☆もずくかりんとう	すきむみるく ばなな	
23	火	ごはん すごもりたまごばーぐ ごまあえさらだ みそしる	米、パン粉、ごま 源氏パイ	豚肉、卵、うずら卵、豆腐、いりこ、ねぎ スキムミルク、いりこ	玉ねぎ、ピーマン、チンゲン菜、きゅうり 人参、ヘチマ、もやし、ねぎ マンゴー(りんご)	すきむみるく げんじばい いりこ・まんごー (ひよこ:りんご)	すきむみるく まりーびすけつと	
24	水	ごはん さつまいものうまに とうにゅうみそしる	米、さつま芋、油、片栗粉 パン、マヨネーズ	鶏肉、かつお節、油揚げ、豆乳、いりこ 麦みそ スキムミルク、卵	大根、玉ねぎ、人参、インゲン、しいたけ キャベツ、わかめ、ねぎ きゅうり	すきむみるく ☆たまごさんど	すきむみるく かるしうむうえはーす	
25	木	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	やくると かるしうむせんべい
26	金	とりななばんうどん さばかんあえ	うどん、油、片栗粉 米	鶏肉、かつお節、サバ缶、厚揚げ スキムミルク、かつお節	小松菜、玉ねぎ、人参、しめじ、きゅうり 白菜 コーン、昆布、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 ばなな	
27	土	ごはん だいこんのもの みそしる	米、油、片栗粉、じゃが芋、ふ チョイスビスケット	豚肉、厚揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	大根、人参、グリーンピース、こんにゃく しいたけ、玉ねぎ、ねぎ キウイフルーツ(オレンジ)	すきむみるく ちよいすびすけつと いりこ・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	
29	月	そーめんいため ちくわのいそべあげ みそしる	ソーメン、油、薄力粉 ホットケーキミックス、ベーキングパウダー きび糖、油	ツナ、いりこ、竹輪、卵、厚揚げ、いりこ 麦みそ スキムミルク、卵	人参、玉ねぎ、小松菜、青のり、ヘチマ えのき、ねぎ バナナ	すきむみるく ☆ばななけーき	すきむみるく かんぱん	
30	火	ごはん いりどうふ みそしる	米、油、片栗粉、里芋 カルシウムせんべい	豆腐、ランチョンミート、卵、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	人参、ゴーヤ、玉ねぎ、チンゲン菜 わかめ、えのき マンゴー(りんご)	すきむみるく かるしうむせんべい いりこ・まんごー (ひよこ:りんご)	すきむみるく あんぱんまんびすけつと	
31	水	ごはん ちゃわんむし みにとまと	米、じゃが芋 薄力粉、サンザタ、ベーキングパウダー	卵、カニスティック、油揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、卵	ほうれん草、しめじ、トマト、人参、ねぎ	すきむみるく ☆あんだぎ	すきむみるく ばなな	

	みそしる	油			
--	------	---	--	--	--

※ 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。