



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 木	ごはん ちゅうかに くずしどうふのすーぷ	おまつりごっこ				すきむみるく かっぱえびせん
2 金	ごはん なすのみそいため はるさめすーぷ	米、じゃが芋、油、片栗粉、春雨 パン、ジャム	豚肉、厚揚げ、麦みそ、卵 スキムミルク	なす、小松菜、人参、大根、オクラ	すきむみるく ☆じゃむさんど	すきむみるく おれんじ
3 土	かれーらいす	米、じゃが芋、油、ルウ 袋菓子	卵 スキムミルク	人参、玉ねぎ、グリーンピース、しめじ	すきむみるく ふくろがし	すきむみるく かるしうむえは一す
5 月	さんしょくどん みそしる おれんじ	米、きび糖、油、ごま ホットケーキミックス ベーキングパウダー、きび糖、油	豚肉、卵、油揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、卵	玉ねぎ、生姜、小松菜、キャベツ、人参 にら、オレンジ かぼちゃ	すきむみるく ☆かぼちゃけーき	すきむみるく かんぱん
6 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、油、ごま マリービスケット	鶏肉、卵、豆腐、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	きゅうり、人参、もやし、チンゲン菜 大根 りんご	すきむみるく まりーびすけつと いりこ・りんご	すきむみるく かっぱえびせん
7 水	ごはん ごーやちゃんぷる あおさじる	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、かつお節 スキムミルク、卵、ツナ	ゴーヤ、人参、青さ、玉ねぎ、オクラ 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
8 木	ごはん なつとうちーずおむれつ のりあえさらだ みそしる	米、じゃが芋、きび糖 源氏パイ	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、いりこ	ピーマン、のり、人参、きゅうり、冬が ん 玉ねぎ、小松菜 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 かるしうむせんべい
9 金	じゃーじゃーめん はくさいすーぷ	うどん、油、ごま油、きび糖、片栗粉 米、さつまい	豚肉、麦みそ、甜麺醬、豆腐、かつお節 スキムミルク、かつお節	人参、きゅうり、もやし、しめじ、生姜 白菜、オクラ、ねぎ 昆布、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 おれんじ
10 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、ごま油 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 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 まんなびすけつと
12 月	ごはん にくじゃが みそしる	米、じゃが芋、油、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	豚肉、かつお節、豆腐、いりこ、麦みそ スキムミルク、卵	人参、玉ねぎ、インゲン、えのき 小松菜、わかめ	すきむみるく ☆すとろべりーまふいん	すきむみるく かっぱえびせん
13 火	ごはん きびなごのてんぷら はくさいのこんぶあえ みそしる	米、薄力粉、油 カルシウムせんべい	きびなご(赤魚)、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 かるしうむせんべい いりこ・ばなな	すきむみるく まりーびすけつと
14 水	ごはん だいこんのぷるこぎふうに もずくすーぷ	米、ごま、ごま油、きび糖、油、ふ チョイスビスケット	豚肉、厚揚げ、麦みそ、かつお節 スキムミルク、いりこ	大根、人参、小松菜、玉ねぎ、もずく オクラ 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 りんご
15 木	ごはん すどり みそしる	米、片栗粉、油、じゃが芋、きび糖、 北の卵サブレ	鶏肉、豆腐、いりこ、麦みそ スキムミルク	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 バナナ	すきむみるく きたのたまごさぶれ ばなな	すきむみるく まんなびすけつと
16 金	ばん しちゅー 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、ごま	鶏肉、スキムミルク、カニスティック、卵 スキムミルク、鮭	人参、玉ねぎ、ほうれん草、しめじ きゅうり 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
17 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、チンゲン菜、えのき、ねぎ りんご	すきむみるく げんじばい いりこ・りんご	すきむみるく かるしうむえは一す
20 火	ごはん さかなのまよやき ごまあえさらだ 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、小松菜 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 かんぱん
21 水	けいはん かにすていっくらだ	米、 薄力粉、サンザタ、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 ☆あんだぎ	すきむみるく あすばらびすけつと
22 木	ごはん とうがんのそぼろに はるさめすーぷ	米、油、片栗粉、春雨 パン、きび糖、油	鶏肉、厚揚げ、かつお節、竹輪 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	すきむみるく ☆ふれんちとーすと	すきむみるく りんご
24 土	ごはん とりにくだいずのけちやっぷに みそしる	米、じゃが芋、油、片栗粉、ふ チョイスビスケット	大豆、鶏肉、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	大根、玉ねぎ、なす、インゲン チンゲン菜、わかめ、しめじ 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 かるしむせんべい
26 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 じゃが芋、サンザタ、上もち粉 ベーキングパウダー、油	豚肉、厚揚げ、かつお節、いりこ、麦みそ スキムミルク、卵	ごぼう、人参、ピーマン、こんにゃく 冬瓜、小松菜、ねぎ	すきむみるく ☆じゃがいももち	すきむみるく りんご
27 火	たこらいす とうにゅうみそしる	米、油 マリービスケット	豚肉、チーズ、油揚げ、豆乳、いりこ 麦みそ スキムミルク、いりこ	玉ねぎ、しめじ、レタス、ミニトマト かぼちゃ、白菜、ねぎ 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 かっぱえびせん
28 水	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 まんなびすけつと
29 木	ごはん きゃべつのみそいため そーめんすーぷ	米、油、片栗粉、ソーメン さつまい、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、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 わかめ、チンゲン菜 パイン(缶)	すきむみるく ☆ばいんおいもけーき	すきむみるく ばなな
30 金	ごはん おからはんぱーぐ ごまあえさらだ みそしる	米、片栗粉、油、パン粉、ごま 米、	豚肉、おから、卵、いりこ、麦みそ スキムミルク、かつお節	玉ねぎ、インゲン、きゅうり、もやし 人参、キャベツ、なす、しめじ、ねぎ 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 かるしうむせんべい

※ 行事・材料等(台風など)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。