



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	屋のおやつ	朝のおやつ(3歳未満児)
1 土	ごはん とうがんのそぼろに みそしる	米、油、じゃが芋、片栗粉 はーべすとびすけつと	鶏肉、厚揚げ、かつお節、豆腐 いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	とうがん、玉ねぎ、人参、グリーンピース ほうれん草、大根、えのき 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
3 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 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	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、しめじ、インゲン、なす 白菜、ねぎ りんご、	すきむみるく ☆りんごと さつま芋のけーき	すきむみるく ベビーせんべい
4 火	ごはん つなころっけ きゃべつのごまあえ みそしる	米、じゃが芋、薄力粉、パン粉、油 ごま マリービスケット	ツナ、卵、豆腐、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、キャベツ もやし、きゅうり、小松菜、わかめ 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 ばなな
5 水	ごはん ちくぜんに もずくすーぷ	米、油、片栗粉、ふ じゃが芋、サンザタ、上もち粉 ベーキングパウダー、油	鶏肉、かつお節、 スキムミルク、卵	れんこん、大根、人参、インゲン、しいたけ もずく、オクラ	すきむみるく ☆じゃがいももち	すきむみるく あすばらびすけつと
6 木	ごはん ししゃものてんぶら はくさいのこんぶあえ みそしる	米、薄力粉、油 源氏パイ	きびなご(赤魚)、卵、油揚げ、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、かぼちゃ 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 かるしうむせんべい
7 金	ごはん ふちゃんぶる はるさめすーぷ	米、ふ、油、春雨 米粉、コーンスターチ、サンザタ ベーキングパウダー、油	卵、ランチョンミート、かつお節 カニスティック スキムミルク、おから、豆腐、きな粉	キャベツ、人参、チンゲン菜、えのき ねぎ	すきむみるく ☆おからどーなつ	すきむみるく りんご
8 土	ごはん とうがんに みそしる	米、油、里芋、片栗粉、じゃが芋 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、小松菜 玉ねぎ りんご	すきむみるく ちよいすびすけつと いりこ・りんご	すきむみるく うえはーす
11 火	ごはん そーめんいため にくだんごすーぷ おれんじ	ソーメン、油、ごま、片栗粉 薄力粉、サンザタ、ベーキングパウダー 油	ツナ、いりこ、鶏肉、魚のすり身 スキムミルク、かつお節 スキムミルク、卵	玉ねぎ、人参、チンゲン菜、もやし わかめ、ねぎ、オレンジ	すきむみるく ☆あんだぎ	すきむみるく ばなな
12 水	ごはん からふるはんぱーぐ はくさいのこんぶあえ みそしる	米、油、パン粉、マヨネーズ Caせんべい	豚肉、卵、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、コーン、白菜 きゅうり、昆布、チンゲン菜、オクラ 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 かんぱん
13 木	ごはん あつあげのそぼろに やさいすーぷ	米、油、里芋、片栗粉、ごま油 生クリーム、きび糖、アスパラビスケット	鶏肉、厚揚げ、かつお節、卵 スキムミルク	大根、人参、インゲン、キャベツ、玉ねぎ なす みかん(缶)	すきむみるく ☆みかんむーす あすばらびすけつと	すきむみるく まりーびすけつと
14 金	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 ホットケーキミックス、きび糖 ベーキングパウダー、油	卵、カニスティック、スキムミルク 豚肉、麦みそ スキムミルク、卵、	もやし、にら、大根、人参、ねぎ 人参、	すきむみるく ☆にんじんけーき	すきむみるく りんご
15 土	ぼーくかれー つなとうふのさらだ	米、じゃが芋、油、ルウ クリームパン(スティックパン)	豚肉、ツナ、豆腐 牛乳	人参、玉ねぎ、なす、ピーマン、しめじ レタス、きゅうり、キャベツ	ぎゅうにゅう くりーむぱん (ひよ:すていっくぱん)	ぎゅうにゅう あんぱんまんびすけつと
17 月	ごはん ごもくいため みそしる	米、春雨、油、ごま油、 カルピス、リッツ	豚肉、かつお節、いりこ、麦みそ スキムミルク	もやし、人参、玉ねぎ、インゲン、キャベツ かぼちゃ、えのき、ねぎ みかん(缶)、もも(缶)	すきむみるく ☆かるびすぜりー りつ	すきむみるく まりーびすけつと
18 火	ちきんらいす だいこんすーぷ おれんじ	米、油、 はーべすとびすけつと	鶏肉、豆腐 スキムミルク、いりこ	玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、コーン(缶) 大根、わかめ、オクラ、オレンジ 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 ベビーせんべい
19 水	ごはん だいこんのもの かきたまじる	米、油、里芋、片栗粉 パン、マヨネーズ	豚肉、厚揚げ、卵、カニスティック スキムミルク、ツナ	大根、人参、インゲン、昆布、小松菜 玉ねぎ レタス	すきむみるく ☆つなさんど	すきむみるく りんご
20 木	ごはん さかなふらい こまつなごまあえ みそしる	米、薄力粉、パン粉、油、ごま さつま芋 マリービスケット	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、玉ねぎ、もやし 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 あんぱんまんびすけつと
21 金	おたんじょうかい めにゅー おたんじょうび おめでとう!!				すきむみるく ☆けーき・おれんじ	やくると うえはーす
22 土	ごはん こうやとうふのもの みそしる	米、油、片栗粉、さつま芋 源氏パイ	鶏肉、高野豆腐、かつお節、油揚げ いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	大根、人参、インゲン、しいたけ チンゲン菜、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 あすばらびすけつと
24 月	ごはん おやこに みそしる	米、油、じゃが芋 薄力粉、バター、ベーキングパウダー 油、ジャム、きび糖	卵、鶏肉、かつお節、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、白菜 ねぎ	すきむみるく ☆ぶるーべりー まふいん	すきむみるく かるしうむせんべい
25 火	ごはん しらすいりかきあげ きゃべつのごんぶあえ みそしる	米、さつま芋、薄力粉、油、ふ チョコビスケット	しらす、卵、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	人参、玉ねぎ、コーン、キャベツ、きゅうり もやし、昆布、大根、ほうれん草 梨	すきむみるく ちよいすびすけつと いりこ・なし	すきむみるく かんぱん
26 水	ぱん しちゅー すばさらだ	パン、薄力粉、バター、スパゲティ マヨネーズ 米、ごま	鶏肉、スキムミルク、ツナ、卵 スキムミルク	かぼちゃ、玉ねぎ、白菜、しめじ グリーンピース、人参、きゅうり、レタス 枝豆	すきむみるく ☆ごましおおにぎり えだまめ	すきむみるく りんご
27 木	ごはん ほしだいこんのうまに すいとんすーぷ	米、油、ワントンの皮 薄力粉、上もち粉、サンザタ ベーキングパウダー、油	鶏肉、厚揚げ、かつお節、 スキムミルク、卵	干し大根、人参、しいたけ、インゲン オクラ、白菜、ねぎ	すきむみるく ☆やきむち	すきむみるく ばなな
28 金	あきのえんそく(秋の遠足) ※ご家庭からの愛情弁当をお願いします。 				ぎゅうにゅう ふくろかし	やくると ふくろかし
29 土	ごはん はくさいのにくどうふに かきたまじる	米、油、片栗粉 マリービスケット	豚肉、厚揚げ、卵、竹輪 スキムミルク、いりこ	白菜、人参、玉ねぎ、こんにゃく グリーンピース、チンゲン菜 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 べビーせんべい
31 月	ごはん じゃがいもきんぴら わかめすーぷ	米、油、じゃが芋、ごま、片栗粉 白玉粉、サンザタ	豚肉、かつお節、豆腐、 スキムミルク	大根、人参、小松菜、わかめ、もやし ねぎ 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

※ 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。