



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」をととのえる	昼のおやつ	朝のおやつ(3歳未満児)
1 木	ごはん すどり みそしる	米、片栗粉、油、じゃが芋、きび糖 さつま芋	鶏肉、油揚げ、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	すきむみるく ☆やきいも	すきむみるく おれんじ
2 金	ごはん かきあげ はくさいときゅうりのこんぶあえ みそしる	米、じゃが芋、薄力粉、油、ふ 雪の宿	卵、しらす干し、豆腐、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	ごぼう、人参、玉ねぎ、インゲン、白菜 きゅうり、昆布、大根、小松菜 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 かんぱん
3 土	ごはん だいこんとしまかまぼこのうまに かきたますーぷ	米、じゃが芋、油、片栗粉、ごま油 ハーベストビスケット	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 みかん	すきむみるく はーべすとびすけつと いりこ・みかん	すきむみるく あすばらびすけつと
5 月	たこらいす とうにゅうみそしる	米、油、 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、チーズ、豆乳、いりこ、麦みそ スキムミルク、卵	玉ねぎ、しめじ、レタス、トマト、かぼちゃ 白菜、人参、ねぎ バナナ	すきむみるく ☆ばななけーき	すきむみるく あんぱんまんびすけつと
6 火	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、ゴマ 源氏パイ	赤魚、卵、豆腐、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	小松菜、人参、きゅうり、わかめ チンゲン菜、玉ねぎ 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
7 水	ごはん なすのみそいため すいとんふうすーぷ	米、じゃが芋、油、片栗粉、ワンタンの皮 白玉粉、ゴマ、サンザタ	豚肉、厚揚げ、麦みそ スキムミルク	なす、小松菜、人参、大根、オクラ もやし、えのき かぼちゃ	すきむみるく ☆かぼちゃだんご	すきむみるく みかん
8 木	ごはん すごもりたまごはんぱーぐ きゃべつのかんぶあえ みそしる	米、パン粉、 チョコビスケット	豚肉、卵、油揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、きゅうり 人参、昆布、大根、小松菜、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 まんなびすけつと
9 金	ごはん こうやどうふのもの ちゅうかすーぷ	米、油、片栗粉、ゴマ油 ホットケーキミックス、ベーキングパウダー マヨネーズ	鶏肉、高野豆腐、かつお節 カニスティック、卵 スキムミルク、卵、ハム、	大根、人参、インゲン、しいたけ、白菜 ねぎ	すきむみるく ☆たまごぱん	すきむみるく ばなな
10 土	ごはん なつとういりちーずおむれつ つなさらだ みそしる	米、じゃが芋 マリービスケット	納豆、卵、チーズ、ウインナー スキムミルク、ツナ、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	ピーマン、人参、キャベツ、かぼちゃ 玉ねぎ、わかめ、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 べびーせんべい
12 月	じゃーじゃーめん きゃべつすーぷ	うどん、油、ゴマ油、きび糖、片栗粉 じゃが芋 米、ゴマ	豚肉、麦みそ、かつお節 スキムミルク、鮭、枝豆	人参、きゅうり、もやし、しめじ、生姜 キャベツ、オクラ、ねぎ 昆布	すきむみるく ☆さけおにぎり えだまめ	すきむみるく みかん
13 火	ごはん とりにくとだいのけちやつぷに みそしる	米、じゃが芋、油、片栗粉、ふ パン、ジャム	大豆、鶏肉、いりこ、麦みそ スキムミルク	大根、玉ねぎ、人参、インゲン、小松菜 えのき、ねぎ	すきむみるく ☆じゃむさんど	すきむみるく ばなな
14 水	ちゅうかどん くずしどうふのすーぷ	米、油、ゴマ油、片栗粉 ハーベストビスケット	早苗、豚肉、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 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
15 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、そうめん	豚肉、厚揚げ、麦みそ スキムミルク、魚肉ソーセージ	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、人参 わかめ、チンゲン菜、ねぎ みかん	すきむみるく ぎょにくそーせーじ みかん	すきむみるく かるしうむせんべい
16 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
17 土	ごはん にくじゃが みそしる	米、じゃが芋、油、片栗粉 源氏パイ	豚肉、かつお節、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、しめじ、大根 小松菜、なす 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 あんぱんまんびすけつと
19 月	ごはん きんぴらごぼう みそしる	米、油、ゴマ油、ゴマ、片栗粉、じゃが芋 ふ きび糖、生クリーム、ジュース、リッツ	豚肉、厚揚げ、かつお節、いりこ 麦みそ スキムミルク	ごぼう、人参、ピーマン、大根、もやし ねぎ	すきむみるく ☆2しょくむすぜりー りつ	すきむみるく ばなな
20 火	ごはん きびなごのてんぷら みにとまと みそしる	米、薄力粉、油 マリービスケット	きびなご(赤魚)、卵、豆腐、いりこ 麦みそ スキムミルク、いりこ	トマト、白菜、人参、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 べびーせんべい
21 水	けいはん つなごまあえさらだ みかん	米、ゴマ 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、ツナ 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、みかん	すきむみるく ☆あんだぎ	すきむみるく かるしうむせんべい
22 木	ごはん だいこんのそぼろに はるさめすーぷ	米、油、片栗粉、春雨 チョコビスケット	鶏肉、厚揚げ、かつお節、竹輪 スキムミルク、いりこ	大根、人参、えのき、グリーンピース しいたけ、小松菜、玉ねぎ 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 かんぱん
23 金	ぱん ぼてとぐらたん とまとすーぷ	パン、じゃが芋、薄力粉、バター マカロニ 米、ふりかけ	ツナ、スキムミルク、チーズ ベーコン、 スキムミルク、枝豆	玉ねぎ、人参、グリーンピース、白菜 しめじ、チンゲン菜、トマト	すきむみるく ☆ふりかけおにぎり えだまめ	すきむみるく りんご
24 土	おやこどん みそしる	米、油、里芋 パン	卵、鶏肉、かつお節、厚揚げ、いりこ 麦みそ 牛乳	人参、玉ねぎ、小松菜、しいたけ、大根 ねぎ	ぎゅうにゅう すていっくぱん	ぎゅうにゅう うえはーす
26 月	さんしょくどん みそしる	米、きび糖、油、ゴマ、 じゃが芋、サンザタ、上もち粉 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、卵	玉ねぎ、生姜、小松菜、キャベツ、人参 にら	すきむみるく ☆じゃがいももち	すきむみるく おれんじ
27 火	ごはん さかなのまよねーずやき はくさいのごますあえ みそしる	米、マヨネーズ、ゴマ、きび糖、じゃが芋 ふ 雪の宿(黒糖みるく)	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 白菜、小松菜 りんご	すきむみるく ゆきのやど(こくとう) いりこ・りんご	すきむみるく まりーびすけつと
28 水	かきあげうどん さばかんあえ	うどん、じゃが芋、薄力粉、油 薄力粉、バター、油、ベーキングパウダー ジャム、きび糖	竹輪、卵、かつお節、サバ缶 厚揚げ スキムミルク、卵	玉ねぎ、人参、青さ、コーン、きゅうり わかめ	すきむみるく ☆まーまれーどまふいん	すきむみるく あんぱんまんびすけつと

※ 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。