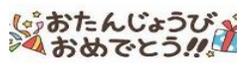




| 日 | 曜 | 昼食 | 黄:「ねつ」や「ちから」になる | 赤:「ち」や「にく」になる | 緑:「からだのちようし」をとのえる | 昼のおやつ | 朝のおやつ(3歳未満児) | |
|----|---|---|---|---|--|----------------------------------|-----------------------|---------------|
| 4 | 水 | ごはん かぼちゃのそぼろに みそしる | 米、じゃが芋、油、片栗粉 米、ゴマ | 豚肉、かつお節、豆腐、いりこ、麦みそ スキムミルク、しらす干し、かつお節 | かぼちゃ、人参、玉ねぎ、グリーンピース 大根、オクラ、 わかめ、人参、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 うえは一す | |
| 5 | 木 | ごはん さかなのあんかけ そうめんじる | 米、片栗粉、油、そうめん、 ホットケーキミックス、マヨネーズ | 赤魚、かつお節、油揚げ スキムミルク、卵、スキムミルク、ウイナー | 玉ねぎ、人参、インゲン、黒きくらげ わかめ、 | すきむみるく ☆ういんなーぱん | すきむみるく まんなびすけっと | |
| 6 | 金 | ごはん ごもくいため みそしる | 米、春雨、油、ゴマ油 雪の宿 | 豚肉、かつお節、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ | もやし、人参、玉ねぎ、インゲン、キャベツ かぼちゃ、オクラ りんご | すきむみるく ゆきのやど いりこ・りんご | すきむみるく かんぱん | |
| 7 | 土 | ななくさがゆ みかん | 米、 アスパラビスケット | ソーキ、かつお節、 スキムミルク、魚肉ソーセージ | 白菜、大根、人参、小松菜、チンゲン菜 春菊、深ねぎ、しいたけ、みかん | すきむみるく ぎよにくそーせーじ あすばらびすけっと | すきむみるく かるしうむせんべい | |
| 10 | 火 | ごはん とりにくからあげ きゅうりのごまあえ みそしる | 米、油、薄力粉、片栗粉、ゴマ ハーベストビスケット | 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、小松菜、大根 オレンジ | すきむみるく はーべすとびすけっと いりこ・おれんじ | すきむみるく べびーせんべい | |
| 11 | 水 | ぱん ぼてとぐらたん とまとすーぶ | パン、マカロニ、じゃが芋、薄力粉 バター、パン粉 小豆、サンザタ、片栗粉、もち米 | カニスティック、スキムミルク、ベーコン スキムミルク | 玉ねぎ、人参、グリーンピース、キャベツ 人参、えのき、トマト 生姜 | すきむみるく ☆ぜんざい | すきむみるく おもち | |
| 12 | 木 | ごはん こうやどうふのうまに はるさめすーぶ | 米、油、片栗粉、春雨 薄力粉、サンザタ、ベーキングパウダー 油 | 鶏肉、高野豆腐、かつお節 スキムミルク、卵 | 大根、人参、インゲン、しいたけ、オクラ 白菜、ねぎ | すきむみるく ☆あんだぎ | すきむみるく ばなな | |
| 13 | 金 | ちきんらいす みそしる おれんじ | 米、油、 生クリーム、きび糖、ルヴァン | 鶏肉、豆腐、いりこ、麦みそ スキムミルク、ヨーグルト、 | 玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、コーン キャベツ、もやし、ねぎ、オレンジ みかん(缶) | すきむみるく ☆よーぐるとむーす るう”あん | すきむみるく まりーびすけっと | |
| 14 | 土 | ごはん さつまいものうまに みそしる | 米、さつまい、油、片栗粉 チョコビスケット | 鶏肉、かつお節、油揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ | 大根、玉ねぎ、人参、インゲン、白菜 わかめ、ねぎ りんご | すきむみるく ちよいすびすけっと いりこ・りんご | すきむみるく あすばらびすけっと | |
| 16 | 月 | ごはん はくさいのにくどうふに もずくすーぶ | 米、油、片栗粉、ふ 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、厚揚げ、卵、かつお節 スキムミルク、卵 | 白菜、人参、玉ねぎ、こんにゃく グリーンピース、生姜、もずく、ほうれん草 かぼちゃ | すきむみるく ☆かぼちゃけーき | すきむみるく みかん | |
| 17 | 火 | 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、ゴマ、さつまい 源氏パイ | 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 げんじばい いりこ・ばなな | すきむみるく べびーせんべい | |
| 18 | 水 | そうめんちゃんぷる みそしる みかん | そうめん、油、里芋 米、ふりかけ | ツナ、いりこ、鶏肉、麦みそ スキムミルク | 玉ねぎ、人参、チンゲン菜、大根 キャベツ、ねぎ、みかん 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 まんなびすけっと | |
| 19 | 木 | ごはん じゃがいもきんぴら みそしる | 米、油、じゃが芋、ゴマ、片栗粉 白玉粉、サンザタ | 豚肉、かつお節、豆腐、いりこ、麦みそ スキムミルク、豆腐 | 大根、人参、小松菜、わかめ、もやし ねぎ | すきむみるく ☆とうふだんご | すきむみるく かんぱん | |
| 20 | 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 うえは一す |
| 21 | 土 | ごはん ちくぜんに かきたまじる | 米、油、片栗粉、 ハーベストビスケット | 鶏肉、かつお節、卵、カニスティック、豆腐 スキムミルク、いりこ | れんこん、大根、人参、インゲン、しいたけ 小松菜 みかん | すきむみるく はーべすとびすけっと いりこ・みかん | すきむみるく かるしうむせんべい | |
| 23 | 月 | ごはん あつあげのそぼろに あおさじる | 米、油、里芋、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、厚揚げ、かつお節 スキムミルク、卵 | 大根、人参、インゲン、青さ、もやし ねぎ、 | すきむみるく ☆じゃがいももち | すきむみるく まりーびすけっと | |
| 24 | 火 | ぼーくかれー とうふさらだ | 米、じゃが芋、油、ルウ、 きび糖、乾パン | 豚肉、豆腐、 スキムミルク | 人参、玉ねぎ、なす、ピーマン、しめじ キャベツ、きゅうり、レタス、昆布 みかん(缶)、もも(缶) | すきむみるく ☆ふる一つぜりー かんぱん | すきむみるく ばなな | |
| 25 | 水 | 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 パン、マヨネーズ | 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、ツナ | もやし、にら、大根、人参、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 りんご | |
| 26 | 木 | ごはん からふるはんぱーぐ もやしのごまあえ みそしる | 米、油、パン粉、マヨネーズ、ゴマ じゃが芋 雪の宿(黒糖) | 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、枝豆、コーン、もやし きゅうり、白菜、ねぎ バナナ | すきむみるく ゆきのやど(こくとう) いりこ・ばなな | すきむみるく あすばらびすけっと | |
| 27 | 金 | おにぎり おでん みかん |  おはなみえんそく お花見遠足  | | | ぎゅうにゅう ふくろがし | やくると べびーせんべい | |
| 28 | 土 | 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 チョコビスケット | 大豆、鶏肉、厚揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ | 玉ねぎ、人参、しめじ、インゲン、なす キャベツ、ねぎ りんご | すきむみるく ちよいすびすけっと いりこ・りんご | すきむみるく まんなびすけっと | |
| 30 | 月 | ごはん ほしだいこんのうまに ちゅうかすーぶ | 米、油、ゴマ油 さつまい、きび糖、バター、ゴマ | 鶏肉、厚揚げ、かつお節、カニスティック 油揚げ スキムミルク、卵 | 干し大根、人参、しいたけ、インゲン わかめ、ほうれん草 | すきむみるく ☆すいーとぼてと | すきむみるく みかん | |
| 31 | 火 | ごはん まーぼーどうふ おくらすーぶ | 米、油、きび糖、片栗粉、ゴマ油 源氏パイ | 豆腐、豚肉、麦みそ、卵、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、白菜 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 | |

※ 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。