



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 チョイスビスケット	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 チョイスビスケット	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。