



| 日 | 曜 | 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 | 水 | ごはん きびなごてんぷら ぶろっこりーのこんぶあえ みそしる | 米、薄力粉、油、 薄力粉、バター、油、ジャム、きび糖 ベーキングパウダー | きびなご(赤魚)、いりこ、麦みそ スキムミルク、卵 | ブロッコリー、もやし、人参、きゅうり 昆布、かぼちゃ、玉ねぎ、えのき、にら | すきむみるく ☆すとりべりーまふいん | すきむみるく りんご |
| 2 | 木 | ごはん ぶたにくのけちやっぶあえ はくさいすーぶ | 米、油、じゃが芋、片栗粉 パン、マヨネーズ | 豚肉、厚揚げ、かつお節 スキムミルク、卵 | 玉ねぎ、人参、インゲン、なす、白菜 ほうれん草 きゅうり | すきむみるく ☆たまごさんど | すきむみるく ばなな |
| 3 | 金 | てまきずし えだまめ みそしる | 米、きび糖、マヨネーズ 卵ボーロ | ウインナー、カニスティック、卵、豆腐 いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ | きゅうり、のり、枝豆、大根、人参、ねぎ たんかん | すきむみるく たまごぼーろ いりこ・たんかん | すきむみるく かんぱん |
| 4 | 土 | ごはん すばにつしゅおむれつ はくさいのごまあえ みそしる | 米、じゃが芋、マカロニ、きび糖、ゴマ ハーベストビスケット | 卵、ウインナー、チーズ、スキムミルク 厚揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ | ピーマン、玉ねぎ、白菜、きゅうり、人参 かぼちゃ、えのき、ねぎ りんご | すきむみるく はーべすとびすけつと いりこ・りんご | すきむみるく べびーせんべい |
| 6 | 月 | ごはん だいこんのそぼろに みそしる | 米、油、片栗粉、そうめん 薄力粉、上もち粉、サンザタ、油 ベーキングパウダー | 鶏ひき肉、厚揚げ、かつお節 いりこ、麦みそ スキムミルク、卵 | 大根、人参、グリーンピース、しいたけ 小松菜、玉ねぎ、ねぎ | すきむみるく ☆やきむち | すきむみるく おれんじ |
| 7 | 火 | ごはん びーふしちゅー とうふさらだ | 米、じゃが芋、油、ルウ 雪の宿 | 牛肉、豚肉、豆腐 スキムミルク、いりこ | 玉ねぎ、人参、しめじ、インゲン、きゅうり もやし、昆布 バナナ | すきむみるく ゆくのやど いりこ・ばなな | すきむみるく まりーびすけつと |
| 8 | 水 | ごはん ちやわんむし つなさらだ みそしる | 米、 じゃが芋、サンザタ、上もち粉 ベーキングパウダー、油 | 卵、カニスティック、ツナ、いりこ、麦みそ スキムミルク、卵 | ほうれん草、しめじ、ブロッコリー、もやし 人参、大根、オクラ、玉ねぎ、ねぎ | すきむみるく ☆じゃがいももち | すきむみるく りんご |
| 9 | 木 | ごはん とうふはんぱーぐ ごまあえさらだ わかめすーぶ | 米、片栗粉、マヨネーズ、ゴマ、麩 チョイスビスケット | 豚ひき肉、豆腐、卵、かつお節 スキムミルク、いりこ | 玉ねぎ、人参、ひじき、白菜、きゅうり わかめ、小松菜、えのき、 たんかん | すきむみるく ちよいすびすけつと いりこ・たんかん | すきむみるく うえはーす |
| 10 | 金 | ごはん とりにくとじゃがいものうまに かきたまじる | 米、油、じゃが芋、片栗粉 ホットケーキミックス、きび糖 ベーキングパウダー、油 | 鶏肉、かつお節、卵、豆腐 スキムミルク、卵 | 人参、玉ねぎ、インゲン、しめじ、大根 チンゲン菜 桑茶 | すきむみるく ☆くわちやけーき | すきむみるく ばなな |
| 13 | 月 | ごはん さかなのあんかけ みそしる | 米、片栗粉、油 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 | 赤魚、かつお節、油揚げ、いりこ 麦みそ スキムミルク、卵 | 玉ねぎ、人参、ピーマン、えのき ほうれん草、キャベツ パイン(缶) | すきむみるく ☆ばいんと おいものけーき | すきむみるく あんぱんまんびすけつと |
| 14 | 火 | ごはん だいこんのぷるこぎふうに あおさじる | 米、油、ゴマ、ゴマ油、きび糖 マリービスケット | 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、しいたけ 青さ、もやし、白菜、ねぎ 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 あすばらびすけつと |
| 15 | 水 | ばん くらむちやうだー はるさめのちゆうかさらだ | パン、油、じゃが芋、薄力粉、バター 春雨、きび糖 米、ゴマ | ベーコン、スキムミルク、卵、ツナ スキムミルク、鶏肉、 | 玉ねぎ、インゲン、しめじ、コーン 人参、きゅうり ひじき、人参、枝豆 | すきむみるく ☆かしわおにぎり えだまめ | すきむみるく ばなな |
| 16 | 木 | ごはん あつあげときゃべつ ごまみそいため もずくすーぶ | 米、油、ゴマ、きび糖、麩 生クリーム、きび糖、リッツ | 豚肉、厚揚げ、スキムミルク、麦みそ かつお節 スキムミルク | キャベツ、チンゲン菜、人参、えのき もずく、玉ねぎ、ねぎ みかん(缶) | すきむみるく ☆みかんむーす リッツ | すきむみるく かんぱん |
| 17 | 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 べびーせんべい |
| 18 | 土 | ごはん いりどうふ みそしる | 米、油、片栗粉、じゃが芋 雪の宿(黒糖) | 豆腐、ランチョンミート、卵、いりこ 麦みそ スキムミルク、いりこ | 人参、キャベツ、インゲン、チンゲン菜 えのき 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 まりーびすけつと |
| 20 | 月 | かれーらいす ごますあえさらだ | 米、油、じゃが芋、ルウ、ゴマ、ゴマ油 白玉粉、サンザタ | 鶏肉、 スキムミルク、豆腐 | 人参、玉ねぎ、グリーンピース、しめじ キャベツ、きゅうり、もやし | すきむみるく ☆とうふだんご | すきむみるく りんご |
| 21 | 火 | ごはん ごもくひじきに みそしる | 米、油、片栗粉、ワントンの皮 ホットケーキミックス、ベーキングパウダー マヨネーズ | かまぼこ、大豆、かつお節、いりこ 麦みそ スキムミルク、卵、ツナ | ひじき、人参、ピーマン、大根 チンゲン菜、わかめ コーン | すきむみるく ☆つなまよばん | すきむみるく ばなな |
| 22 | 水 | おわかれ えんそく ※この日は、ご家庭からの愛情弁当をお願いします。 | | | | ぎゅうにゅう ふくろがし | やくると ふくろがし |
| 24 | 金 | なぼりたん やさいすーぶ おれんじ | スパゲティ、油 薄力粉、サンザタ、ベーキングパウダー 油、ゴマ | 豚ひき肉、カニスティック、かつお節 スキムミルク、卵 | 人参、玉ねぎ、ピーマン、しめじ、白菜 ほうれん草、もやし、オレンジ | 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 |
| 25 | 土 | ごはん だいこんのもの とうにゅうみそしる | 米、油、片栗粉 源氏パイ | 豚肉、厚揚げ、油揚げ、豆乳、いりこ 麦みそ スキムミルク、いりこ | 大根、人参、インゲン、こんにやく キャベツ、ほうれん草、えのき 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 |
| 27 | 月 | とりなんばんうどん さばかんあえ | うどん、片栗粉、油、 米、ふりかけ | 鶏肉、かつお節、さば(缶)、厚揚げ スキムミルク | 小松菜、玉ねぎ、人参、しいたけ きゅうり、白菜 枝豆 | すきむみるく ☆おにぎり えだまめ | すきむみるく あすばらびすけつと |
| 28 | 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、ゴマ ハーベストビスケット | 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 きゅうり、チンゲン菜、大根 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 |

※ 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。