



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 めにゆー 				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。