



| 日曜 | 昼食 | 黄:「ねつ」や「ちから」になる | 赤:「ち」や「にく」になる | 緑:「からだのちよし」をとのえる | 昼のおやつ | 朝のおやつ(3歳未満児) |
|------|--|---|---|---|-----------------------------------|---------------------|
| 1 水 | ごはん ふーちゃんぶる みそしる | 米、麩、油、 薄力粉、バター、油 ベーキングパウダー、ジャム、きび糖 | 卵、ベーコン、かつお節、いりこ 麦みそ スキムミルク、卵 | キャベツ、人参、もやし、にら、かぼちゃ チンゲン菜、玉ねぎ | すきむみるく ☆ぶるーべりーまふいん | すきむみるく りんご |
| 2 木 | ごはん すどり みそしる | 米、片栗粉、油、じゃが芋、きび糖、 雪の宿 | 鶏肉、油揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ | 人参、玉ねぎ、ピーマン、たけのこ 黒きくらげ、キャベツ、大根、ねぎ 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 まりーびすけつと |
| 3 金 | ちらしずし あさりのすましじる いちご | 米、きび糖 白玉粉、きび糖 | 鮭、卵、アサリ、厚揚げ、 スキムミルク、豆腐 | 人参、れんこん、きゅうり、かんぴょう しいたけ、のり、青さ、えのき、いちご | すきむみるく ☆さんしょくだんご | みるくかるびす ひなあられ |
| 4 土 | ごはん だいこんのそぼろに みそしる | 米、油、片栗粉、じゃが芋 チョコビスケット | 鶏ひき肉、厚揚げ、かつお節、いりこ 麦みそ スキムミルク、いりこ | 大根、人参、インゲン、しいたけ ほうれん草、もやし、ねぎ 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 くらっかー |
| 6 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 米、ゴマ | 豚ひき肉、麦みそ、油揚げ かつお節 スキムミルク、しらす干し、かつお節 | 人参、きゅうり、もやし、しめじ、生姜 キャベツ、玉ねぎ、ねぎ ひじき、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 りんご |
| 7 火 | ごはん さかなのまよねーずやき きゅうりのごますあえ みそしる | 米、油、マヨネーズ、ゴマ マリービスケット | 赤魚、豆腐、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、白菜 きゅうり、チンゲン菜、大根、もやし、ねぎ バナナ | すきむみるく まりーびすけつと いりこ・ばなな | すきむみるく かんぱん |
| 8 水 | ごはん なすのみそいため はるさめすーぷ | 米、じゃが芋、油、片栗粉、春雨 薄力粉、きび糖、油 ベーキングパウダー | 豚肉、厚揚げ、麦みそ、卵 カニスティック スキムミルク、ヨーグルト、卵 | なす、小松菜、人参、大根、オクラ | すきむみるく ☆よーぐるとけーき | すきむみるく たんかん |
| 9 木 | 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、 薄力粉、ベーキングパウダー、バター きび糖、油 | 納豆、卵、チーズ、ウインナー、ツナ スキムミルク、厚揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、卵 | ピーマン、白菜、人参、きゅうり チンゲン菜、えのき、ねぎ もずく | すきむみるく ☆もずくかりんとう | すきむみるく ばなな |
| 10 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 | やくると まりーびすけつと |
| 11 土 | ごはん だいこんのぶるこぎふうに あおさじる | 米、ゴマ、ゴマ油、きび糖、油、 源氏パイ | 豚肉、厚揚げ、麦みそ、卵、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、ねぎ 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 あすばらびすけつと |
| 13 月 | さんしょくだん みそしる | 米、きび糖、油、じゃが芋 薄力粉、上もち粉、サンザタ、油 ベーキングパウダー | 豚ひき肉、卵、かつお節 スキムミルク、油揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、卵 | 玉ねぎ、しめじ、生姜、小松菜、人参 にら | すきむみるく ☆やきむち | すきむみるく ばなな |
| 14 火 | ごはん ししゃものてんぶら はくさいのごますあえ みそしる | 米、薄力粉、油、きび糖、ゴマ、 雪の宿(黒糖) | ししゃも(赤魚)、卵、豆腐、いりこ 麦みそ スキムミルク、いりこ | 白菜、きゅうり、人参、わかめ、大根 ねぎ オレンジ | すきむみるく ゆきのやど(こくとう) いりこ・おれんじ | すきむみるく かんぱん |
| 15 水 | ごはん きゃべつのみそいため そうめんすーぷ | 米、油、片栗粉、そうめん ホットケーキミックス ベーキングパウダー、マヨネーズ | 豚肉、厚揚げ、麦みそ スキムミルク、卵、ハム | キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、人参 もやし、ほうれん草 | すきむみるく ☆たまごぼん | すきむみるく りんご |
| 16 木 | ごはん とりにくのだいずの けちやつぶに とうにゅうのみそしる | 米、じゃが芋、油、片栗粉、麩 ハーベストビスケット | 大豆、鶏肉、豆乳、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 チンゲン菜、かぼちゃ、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 くらっかー |
| 17 金 | ちきんかれー とうふさらだ | 米、じゃが芋、油、ルウ、 きび糖、生クリーム、ジュース、乾パン | 鶏肉、豆腐 スキムミルク | 人参、玉ねぎ、なす、ピーマン、しめじ グリーンピース、キャベツ、レタス、きゅうり | すきむみるく ☆2しょくむーすぜりー かんぱん | すきむみるく あすばらびすけつと |
| 18 土 | ぞつえんしき | | | | | 各自水筒 まりーびすけつと |
| 20 月 | ごはん ちゅうかに くずしどうふのすーぷ | 米、油、ゴマ油、片栗粉 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 | 早苗、豚肉、うずら卵、かつお節 豆腐 スキムミルク、卵 | 白菜、チンゲン菜、人参、たけのこ 黒きくらげ、もずく、もやし、ねぎ りんご | すきむみるく ☆りんごとおいものけーき | すきむみるく くらっかー |
| 22 水 | ぱん ぼてとさらだ とまとすーぷ | パン、じゃが芋、マヨネーズ 米、ゴマ | ツナ、ベーコン スキムミルク | きゅうり、人参、コーン、白菜、玉ねぎ しめじ、トマト、 枝豆 | すきむみるく ☆ごましおおにぎり えだまめ | すきむみるく ばなな |
| 23 木 | ごはん にくじゃが みそしる | 米、じゃが芋、油、片栗粉、 雪の宿 | 豚肉、かつお節、厚揚げ、いりこ 麦みそ スキムミルク、いりこ | 人参、大根、玉ねぎ、インゲン、わかめ 小松菜、ねぎ 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 あすばらびすけつと |
| 24 金 | けいはん こんぶさらだ おれんじ | 米 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 カニスティック スキムミルク、卵 | たくあん、ねぎ、しいたけ、のり、キャベツ きゅうり、人参、昆布、オレンジ | すきむみるく ☆あんだぎ | すきむみるく まんばびすけつと |
| 25 土 | ごはん だいこんとしまかまのうまに かきたますーぷ | 米、じゃが芋、油、片栗粉、ゴマ油 チョコビスケット | かまぼこ、厚揚げ、かつお節、卵 竹輪 スキムミルク、いりこ | 大根、人参、グリーンピース、チンゲン菜 玉ねぎ 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 かんぱん |
| 27 月 | ごはん こうやどうふのもの ちゅうかすーぷ | 米、油、片栗粉、春雨 じゃが芋、サンザタ、上もち粉 ベーキングパウダー、油 | 鶏肉、高野豆腐、かつお節 カニスティック スキムミルク、卵 | 大根、人参、インゲン、しめじ 白菜、ねぎ | すきむみるく ☆じゃがいももち | すきむみるく ばなな |
| 28 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、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 玉ねぎ、もやし、ねぎ 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 あすばらびすけつと |
| 29 水 | たこらいす みそしる | 米、油、じゃが芋、 ホットケーキミックス、きび糖 ベーキングパウダー、油 | 豚ひき肉、チーズ、油揚げ、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、人参 ねぎ 人参、 | すきむみるく ☆にんじんけーき | すきむみるく まりーびすけつと |

※ 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。

今年度最終月。子ども達、一年前に比べるとだいぶ食べてくれるようになりました。成長を感じ、給食を作る側として嬉しいかぎりです😊。