




日	曜	昼 食	黄 :「ねっ」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	月	なほりたん やさいすーぶ おれんじ	スパゲティ、油、 さつま芋、油、サンザタ	豚ひき肉、カニスティック、かつお節 スキムミルク	人参、玉ねぎ、ピーマン、しめじ、白菜 小松菜、もやし、おれんじ	すきむみるく ☆おいものさんざたに	すきむみるく くらっかー	
2	火	ごはん しらすぼしいりかきあげ みにとまと みそしる	米、じゃが芋、薄力粉、油 生クリーム、きび糖、アスパラビスケット	しらすぼし、卵、豆腐、いりこ、麦みそ スキムミルク、無糖ヨーグルト、	人参、玉ねぎ、青さ、コーン、トマト キャベツ、オクラ、ねぎ みかん(缶)	すきむみるく ☆よーぐるとむーす あすばらびすけつと	すきむみるく まんなびすけつと	
6	土	ごはん ぶたにくのけちやっぶに はくさいすーぶ	米、油、じゃが芋、片栗粉 マリービスケット	豚肉、厚揚げ、かつお節 スキムミルク、いりこ	玉ねぎ、人参、インゲン、なす、白菜 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	月	ごはん ごーやちゃんぶる みそしる	米、じゃが芋、油、片栗粉、麩 薄力粉、サンザタ、ゴマ、油 ベーキングパウダー	ランチョンミート、豆腐、卵、いりこ 麦みそ スキムミルク、卵	ゴーヤ、人参、チンゲン菜、大根 玉ねぎ	すきむみるく ☆あんだぎ	すきむみるく りんご	
9	火	ごはん すごもりはんばーぐ ちゅうかふうさらだ わかめすーぶ	米、パン粉、片栗粉、ゴマ油 雪の宿	豚ひき肉、卵、うずら卵、かつお節 スキムミルク、いりこ	玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、人参 きゅうり、わかめ、小松菜、もやし、えのき 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	
10	水	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、ベーキングパウダー マヨネーズ	鶏肉、かつお節、卵、豆腐 スキムミルク、卵、ツナ	人参、玉ねぎ、インゲン、しめじ、白菜 チンゲン菜 コーン	すきむみるく ☆つなまよばん	すきむみるく おれんじ	
11	木	ごはん ちやわんむし ごまあえさらだ とんじる	米、じゃが芋、マヨネーズ、里芋 源氏パイ	卵、カニスティック、ツナ、豚肉、厚揚げ 麦みそ スキムミルク、いりこ	ほうれん草、しいたけ、きゅうり、人参 キャベツ、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 まりーびすけつと	
12	金	ごはん びーふしちゅー とうふさらだ	米、じゃが芋、油、ルウ 白玉粉、サンザタ	牛肉、豆腐、 スキムミルク	玉ねぎ、人参、しめじ、インゲン きゅうり、白菜、昆布 かぼちゃ	すきむみるく ☆かぼちゃだんご	すきむみるく ばなな	
13	土	ごはん だいこんのそぼろに みそしる	米、油、片栗粉 チョコビスケット	豚ひき肉、厚揚げ、かつお節 スキムミルク、いりこ、麦みそ	大根、人参、グリーンピース、しいたけ 白菜、玉ねぎ、かぼちゃ、ねぎ オレンジ	すきむみるく ちよいすびすけつと いりこ・おれんじ	すきむみるく くらっかー	
15	月	とりなんばんうどん さばかんあえ	うどん、片栗粉、油、 米、ゴマ	鶏肉、かつお節、サバ(缶)、厚揚げ スキムミルク、しらす干し、かつお節	小松菜、玉ねぎ、人参、しいたけ きゅうり、もやし 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	
16	火	ごはん きびなごのてんぷら おかかあえ みそしる	米、薄力粉、油、じゃが芋 ハーベストビスケット	きびなご(赤魚)、卵、かつお節、豆腐 いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	白菜、人参、きゅうり、小松菜、ねぎ 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 まんなびすけつと	
17	水	ごはん ごもくひじき みそしる	米、油、片栗粉 パン、ジャム	かまぼこ、大豆、かつお節、油揚げ いりこ、麦みそ スキムミルク	ひじき、人参、ピーマン、大根 チンゲン菜、わかめ、玉ねぎ	すきむみるく ☆じゃむさんど	すきむみるく ばなな	
18	木	ごはん つなころっけ みにとまと みそしる	米、じゃが芋、薄力粉、パン粉、油 マヨネーズ 雪の宿	ツナ、卵、カニスティック、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 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	
19	金	ごはん すばにしゅおむれつ はくさいのこんぶあえ みそしる	米、じゃが芋、マカロニ ホットケーキミックス、きび糖 ベーキングパウダー、油	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、卵	ピーマン、玉ねぎ、白菜、きゅうり、人参 昆布、かぼちゃ、えのき、ねぎ 桑茶、	すきむみるく ☆くわちやけーき	すきむみるく おれんじ	
20	土	ごはん いりどうふ みそしる	米、油、片栗粉、じゃが芋 源氏パイ	豆腐、ランチョンミート、卵、 スキムミルク、いりこ、麦みそ	人参、キャベツ、インゲン、チンゲン菜 玉ねぎ、なす 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 あすばらびすけつと	
22	月	ごはん さかなのあんかけ みそしる	米、片栗粉、油、麩 薄力粉、山芋、油、マヨネーズ	赤魚、かつお節、いりこ、麦みそ スキムミルク、卵、かつお節、チーズ	玉ねぎ、人参、ピーマン、えのき、白菜 もやし、ねぎ キャベツ、もやし	すきむみるく ☆おこのみやき	すきむみるく りんご	
23	火	ごはん だいこんのもの とうにゅうみそしる	米、油、片栗粉 じゃが芋、サンザタ、上もち粉 ベーキングパウダー、油	豚肉、厚揚げ、油揚げ、豆乳、いりこ 麦みそ スキムミルク、卵	大根、人参、インゲン、こんにやく キャベツ、チンゲン菜、えのき	すきむみるく ☆じゃがいももち	すきむみるく ばなな	
24	水	おたんじょうかい めにゅー 					すきむみるく けーき おれんじ	やくると まりーびすけつと
25	木	三色丼 みそしる	米、きび糖、油、じゃが芋 チョコビスケット	豚肉、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、いりこ	玉ねぎ、しめじ、生姜、小松菜、人参 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 くらっかー	
26	金	ぱん くらむちやうだー はるさめのちゅうかさらだ	パン、油、じゃが芋、薄力粉、バター 春雨、ゴマ、きび糖 米、ふりかけ	鶏肉、スキムミルク、ツナ スキムミルク	玉ねぎ、インゲン、しめじ、コーン、 人参、きゅうり、 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 ばなな	
27	土	ごはん あつあげときゃべつの ごまみそいため かきたまじる	米、油、ゴマ、きび糖、片栗粉、 雪の宿(黒糖)	豚肉、厚揚げ、スキムミルク、麦みそ、卵 かつお節、 スキムミルク、いりこ	キャベツ、チンゲン菜、人参、えのき もずく、チンゲン菜 りんご	すきむみるく ゆきのやど(こくとう) いりこ・りんご	すきむみるく まんなびすけつと	
29	月	ごはん ふちゃんぶる みそしる	米、麩、油、片栗粉、さつま芋 薄力粉、バター、ベーキングパウダー ジャム、きび糖	卵、ランチョンミート、かつお節、いりこ 麦みそ スキムミルク、卵	キャベツ、人参、インゲン、なす、もやし ねぎ	すきむみるく ☆すとろべりー まふいん	すきむみるく ばなな	
30	火	かれーらいす とうふさらだ	米、油、じゃが芋、ルウ ハーベストビスケット	豚肉、豆腐、カニスティック スキムミルク、いりこ	人参、玉ねぎ、グリーンピース、しめじ 白菜、きゅうり、昆布 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	
31	水	ごはん だいこんのぶるこぎふうに あおさじる	米、油、ゴマ、ゴマ油、きび糖、 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	豚肉、厚揚げ、麦みそ、かつお節 スキムミルク、卵	大根、人参、小松菜、玉ねぎ、しいたけ 青さ、もやし、えのき、ねぎ 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 りんご	

※ 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。