




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」をととのえる	昼のおやつ	朝のおやつ(3歳未満児)	
1	木	ごはん さかなのてんぷら まかにさらだ みそしる	米、薄力粉、油、マカロニ、マヨネーズ 雪の宿	赤魚、卵、豆腐、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	青のり、人参、きゅうり、白菜、わかめ 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 あんぱんまんびすけつと	
2	金	ばん ばんぷきんぐらたん とまとすーぶ	パン、うどん、薄力粉、バター、パン粉 オリーブ油、 米、ゴマ	ツナ、チーズ、スキムミルク、ベーコン スキムミルク、鶏肉	かぼちゃ、玉ねぎ、コーン、グリーンピース キャベツ、人参、しめじ、トマト ひじき、人参、枝豆	すきむみるく ☆たきこみおにぎり えだまめ	すきむみるく すいか	
3	土	ごはん にくじゃが はるさめすーぶ	米、じゃが芋、油、片栗粉、春雨、 源氏パイ	豚肉、かつお節、卵 スキムミルク、いりこ	人参、玉ねぎ、インゲン、えのき、オクラ ねぎ オレンジ	すきむみるく げんじばい いりこ・おれんじ	すきむみるく まりーびすけつと	
5	月	ごはん なつとういりちーずおむれつ きざみあえさらだ みそしる	米、じゃが芋、きび糖 白玉粉、サンザタ	納豆、卵、チーズ、しらす干し スキムミルク、豚肉、麦みそ スキムミルク、豆腐	ピーマン、のり、人参、きゅうり、もやし 大根、里芋、小松菜	すきむみるく ☆とうふだんご	すきむみるく ばなな	
6	火	ごはん ちゅうかに くずしどうふすーぶ	米、油、ゴマ油、片栗粉 チョコビスケット	豚肉、うずら卵、かつお節、豆腐 カニスティック スキムミルク、いりこ	白菜、チンゲン菜、人参、タケノコ 黒きくらげ、もやし、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	
7	水	ごはん ごーやちゃんぶる そうめんじる	米、じゃが芋、油、そうめん 薄力粉、きび糖、油、ベーキングパウダー	ランチョンミート、豆腐、卵、かつお節 スキムミルク、ヨーグルト、卵	ゴーヤ、人参、玉ねぎ、オクラ、ねぎ	すきむみるく ☆よーぐるとけーき	すきむみるく かんぱん	
8	木	ごはん かきあげ・ごまあえさらだ みそしる	米、じゃが芋、薄力粉、油、ゴマ、麩 雪の宿(黒糖)	しらす干し、卵、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	玉ねぎ、青さ、コーン、きゅうり、人参 キャベツ、えのき、ねぎ バナナ	すきむみるく ゆきのやど(ことう) いりこ・ばなな	すきむみるく まんびすけつと	
9	金	じゃーじゃーめん はくさいすーぶ	うどん、油、ゴマ油、きび糖、片栗粉 薄力粉、サンザタ、ベーキングパウダー 油、ゴマ	豚ひき肉、麦みそ、油揚げ、かつお節 スキムミルク、卵	人参、きゅうり、もやし、しめじ、生姜 白菜、チンゲン菜、玉ねぎ	すきむみるく ☆あんだぎ	すきむみるく おれんじ	
10	土	ごはん なすのみそいため かきたますーぶ	米、じゃが芋、油、片栗粉 ムーンライトクッキー	豚肉、厚揚げ、麦みそ、卵、カニスティック スキムミルク、いりこ	ナス、インゲン、人参、大根、ねぎ オレンジ	すきむみるく むーんらいとくつきー いりこ・おれんじ	すきむみるく あすばらびすけつと	
12	月	たこらいす とうにゅうみそしる	米、油、 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、チーズ、油揚げ、豆乳、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、かぼちゃ 白菜、ねぎ 人参	すきむみるく ☆にんじんけーき	すきむみるく あんぱんまんびすけつと	
13	火	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、厚揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	人参、玉ねぎ、ピーマン、タケノコ 黒きくらげ、キャベツ、えのき、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 かんぱん	
14	水	ごはん だいこんとしまかまのうまに もずくすーぶ	米、じゃが芋、油、ゴマ油、片栗粉 さつま芋、きび糖、バター、ゴマ	かまぼこ、厚揚げ、かつお節、卵 カニスティック スキムミルク、卵	大根、人参、インゲン、もずく、オクラ	すきむみるく ☆すいーとぼてと	すきむみるく おれんじ	
15	木	ごはん きびなごのてんぷら もやしのこんぶあえ みそしる	米、薄力粉、油、 源氏パイ	きびなご(赤魚)、卵、厚揚げ、いりこ 麦みそ スキムミルク、いりこ	もやし、きゅうり、人参、昆布、大根 小松菜、玉ねぎ オレンジ	すきむみるく げんじばい いりこ・おれんじ	すきむみるく まりーびすけつと	
16	金	ばん しちゅー はるさめのちゅうかさらだ	パン、油、じゃが芋、バター、薄力粉 春雨、きび糖、ゴマ油 米、ゴマ	鶏肉、スキムミルク、ツナ、卵 スキムミルク	白菜、玉ねぎ、しめじ、グリーンピース きゅうり、人参 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	
17	土	ごはん かぼちゃのもの みそしる	米、じゃが芋、油、片栗粉 チョコビスケット	豚肉、厚揚げ、かつお節、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	かぼちゃ、人参、玉ねぎ、インゲン キャベツ、チンゲン菜、しめじ バナナ	すきむみるく ちよいすびすけつと いりこ・ばなな	すきむみるく くらっかー	
19	月	ごはん おやこに みそしる	米、油、じゃが芋、 生クリーム、きび糖、乾パン	鶏肉、かつお節、卵、豆腐、いりこ 麦みそ スキムミルク	人参、玉ねぎ、小松菜、しいたけ ナス、ねぎ みかん(缶)	すきむみるく ☆みかんむーず かんぱん	すきむみるく ばなな	
20	火	ごはん さかなのまよねーずやき ごますあえさらだ みそしる	米、マヨネーズ、ゴマ、きび糖、麩 ムーンライトクッキー	赤魚、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、もやし キャベツ、きゅうり、ほうれん草、わかめ オレンジ	すきむみるく むーんらいとくつきー いりこ・おれんじ	すきむみるく あすばらびすけつと	
21	水	けいはん とうふさらだ	米、 じゃが芋、サンザタ、上もち粉 ベーキングパウダー、油	卵、スキムミルク、鶏肉、豆腐 スキムミルク、卵	たくあん、ねぎ、しいたけ、のり、きゅうり 人参、インゲン、昆布	すきむみるく ☆じゃがいももち	すきむみるく まんびすけつと	
22	木	ごはん だいこんのそぼろに かきたまじる	米、油、片栗粉 パン、マヨネーズ	鶏ひき肉、厚揚げ、卵、竹輪 スキムミルク、ツナ	大根、人参、しめじ、グリーンピース 小松菜、玉ねぎ レタス	すきむみるく ☆つなさんど	すきむみるく ばなな	
23	金	おたんじょうかい めにゅー 					すきむみるく まどれーぬけーき おれんじ	やくると くらっかー
24	土	ごはん とりにくとだいの けちやつぶに みそしる	米、じゃが芋、油、片栗粉 雪の宿(黒糖)	大豆、鶏肉、油揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	大根、玉ねぎ、ナス、グリーンピース、白菜 わかめ、ねぎ バナナ	すきむみるく ゆきのやど(ことう) いりこ・ばなな	すきむみるく まりーびすけつと	
26	月	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 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、かつお節、豆腐、いりこ、麦みそ スキムミルク、卵、ハム	大根、人参、インゲン、もやし、オクラ ねぎ	すきむみるく ☆たまごぼん	すきむみるく あんぱんまんびすけつと	
27	火	ちきんかれー つなさらだ	米、じゃが芋、油、ルウ、 源氏パイ	鶏肉、ツナ スキムミルク、いりこ	人参、玉ねぎ、グリーンピース、しめじ ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、レタス パッションフルーツ(ひよ:オレンジ)	すきむみるく げんじばい ぱっしょんフルーツ	すきむみるく かんぱん	
28	水	ごはん ごーやちゃんぶる すいとんふうすーぶ	米、じゃが芋、油、片栗粉、ワンタン皮 薄力粉、上もち粉、サンザタ、油 ベーキングパウダー	ランチョンミート、豆腐、卵、 スキムミルク、卵	ゴーヤ、人参、チンゲン菜、えのき、ねぎ	すきむみるく ☆やきむち	すきむみるく ばなな	
29	木	ごはん ちーずはんぱーぐ・みにとまと みそしる	米、パン粉、マヨネーズ 雪の宿	豚ひき肉、クリームチーズ、卵、油揚げ いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	ひじき、人参、玉ねぎ、トマト、かぼちゃ 小松菜、もやし 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 まんびすけつと	
30	金	ごはん きゃべつのみそいため ちゅうかすーぶ	米、油、片栗粉、春雨、ゴマ油 薄力粉、きび糖、ベーキングパウダー バター、油、ジャム	豚肉、厚揚げ、麦みそ、カニスティック スキムミルク、卵	キャベツ、玉ねぎ、インゲン、人参 白菜、にら	すきむみるく ☆ぶるーべりー まふいん	すきむみるく おれんじ	

※ 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。