



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	土	ごはん ちきんぴーんず みそしる	米、油、じゃが芋、薄力粉、片栗粉 チョコビスケット	大豆、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、なす、グリーンピース もやし、白菜、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 あすばらびすけつと	
3	月	ごはん かぼちゃのそぼろに そうめんじる	米、油、片栗粉、そうめん 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	鶏ひき肉、厚揚げ、かつお節 スキムミルク、卵、油	かぼちゃ、大根、人参、インゲン、わかめ オクラ、ねぎ りんご	すきむみるく ☆りんごと さつまいものけーき	すきむみるく まりーびすけつと	
4	火	ごはん とりにくのからあげ こんぶあえ みそしる	米、油、薄力粉、片栗粉 雪の宿	鶏肉、卵、豆腐、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	キャベツ、きゅうり、レタス、昆布、大根 人参、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	
5	水	ごはん ちくぜんに かきたまじる	米、油、片栗粉、春雨 きび糖、生クリーム、オレンジジュース クラッカー	鶏肉、かつお節、卵、カニスティック スキムミルク	レンコン、大根、人参、インゲン、しいたけ 小松菜、	すきむみるく ☆2しよくむーすぜりー くらっかー	すきむみるく りんご	
6	木	ごはん まーぼーどうふ おくらすーぶ	米、油、きび糖、片栗粉、ゴマ油、麩 ムーンライトクッキー	豚ひき肉、豆腐、麦みそ、かつお節 スキムミルク、いりこ	人参、タケノコ、玉ねぎ、グリーンピース しいたけ、生姜、オクラ、白菜 パッションフルーツ(オレンジ)	すきむみるく むーんらいとくつきー いりこ・ぱっしょんふるーつ (ひよこ:おれんじ)	すきむみるく まんなびすけつと	
7	金	ひやしそうめん ししやもふらい すいか	そうめん、薄力粉、油 米、ふりかけ	卵、ハム、かつお節、ししやも(赤魚) スキムミルク	きゅうり、わかめ、ねぎ、のり スイカ 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	
8	土	おやこどん みそしる	米、油、きび糖、じゃが芋 パン	鶏肉、卵、かつお節、厚揚げ、いりこ 麦みそ 牛乳	玉ねぎ、人参、ほうれん草、しいたけ キャベツ、ねぎ	ぎゅうにゅう ぱん	すきむみるく まんなびすけつと	
10	月	ごはん ごもくいため みそしる	米、春雨、油、ゴマ油 さつま芋、白玉粉、サンザタ	豚肉、かつお節、油揚げ、いりこ、麦みそ	白菜、人参、ピーマン、玉ねぎ、しめじ わかめ、もやし、ねぎ	すきむみるく ☆おさつだんご	すきむみるく りんご	
11	火	ごはん かきあげ みにとまと みそしる	米、薄力粉、油 源氏パイ	しらす干し、卵、豆腐、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	かぼちゃ、人参、玉ねぎ、枝豆、コーン トマト、ヘチマ、大根、ねぎ パッションフルーツ(オレンジ)	すきむみるく げんじばい いりこ・ぱっしょんふるーつ (ひよこ:おれんじ)	すきむみるく まりーびすけつと	
12	水	ごはん あつあげのそぼろに とうにゅうすーぶ	米、油、じゃが芋、片栗粉、ゴマ油 ホットケーキミックス、ベーキングパウダー きび糖、油	鶏ひき肉、厚揚げ、かつお節、豆乳 スキムミルク、卵	なす、人参、インゲン、白菜、玉ねぎ えのき、ねぎ かぼちゃ	すきむみるく ☆かぼちゃけーき	すきむみるく ばなな	
13	木	ごはん さかなふらい ごまあえさらだ みそしる	米、薄力粉、パン粉、油、ゴマ 雪の宿(黒糖)	赤魚、卵、豆腐、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	キャベツ、レタス、人参、冬がん、もやし ねぎ 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 あすばらびすけつと	
14	金	ぱん かぼちゃのしちゅー ぼてとさらだ	パン、薄力粉、バター、じゃが芋 マヨネーズ 米	鶏肉、スキムミルク、ツナ スキムミルク、しらす干し、かつお節	かぼちゃ、玉ねぎ、白菜、インゲン きゅうり、人参、コーン 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 おれんじ	
15	土	ごはん にらたまあんかけ とりじる	米、じゃが芋、きび糖、片栗粉、里芋 チョコビスケット	卵、カニスティック、かつお節、鶏肉 麦みそ スキムミルク、いりこ	にら、玉ねぎ、もやし、大根、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 かんぱん	
18	火	ちきんらいす とうがんすーぶ	米、油 じゃが芋、サンザタ、上もち粉、 ベーキングパウダー、油	鶏ひき肉、油揚げ スキムミルク、卵	玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、コーン 冬がん、白菜、ねぎ、スイカ	すきむみるく ☆じゃがいももち	すきむみるく ばなな	
19	水	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 ホットケーキミックス、マヨネーズ	ランチョンミート、卵、豆腐、いりこ、麦みそ スキムミルク、卵、ウインナー	ゴーヤ、人参、チンゲン菜、オクラ 玉ねぎ	すきむみるく ☆ういんなーぱん	すきむみるく まんなびすけつと	
20	木	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 まりーびすけつと
21	金	ごはん ほしだいこんのうまに かきたまじる	米、油、片栗粉 薄力粉、サンザタ、ベーキングパウダー ゴマ、油	鶏ひき肉、厚揚げ、かつお節、卵 カニスティック スキムミルク、卵	干し大根、人参、インゲン、しいたけ ヘチマ、ねぎ	すきむみるく ☆あんだぎ	すきむみるく ばなな	
22	土	ごはん こうやどうふのもの はるさめすーぶ	米、片栗粉、春雨 マリビスケット	鶏肉、高野豆腐、かつお節、油揚げ スキムミルク、いりこ	大根、人参、インゲン、チンゲン菜 えのき 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 あすばらびすけつと	
24	月	ごはん とうがんに みそしる	米、油、里芋、片栗粉、麩 薄力粉、バター、油 ベーキングパウダー、ジャム、きび糖	豚ひき肉、厚揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、卵	冬がん、人参、グリーンピース、キャベツ なす、ねぎ	すきむみるく ☆まーまれーど まふいん	すきむみるく りんご	
25	火	ごはん さかなのてんぶら まよあえさらだ みそしる	米、薄力粉、油、マヨネーズ 源氏パイ	赤魚、卵、豆腐、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	もやし、きゅうり、人参、白菜、玉ねぎ 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 かんぱん	
26	水	ごはん だいこんのもの そうめんじる	米、油、里芋、片栗粉、そうめん パン、マヨネーズ	鶏肉、竹輪、かつお節 スキムミルク、卵	大根、人参、インゲン、えのき、わかめ ねぎ 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	
27	木	かれーらいす とうふさらだ	米、油、じゃが芋、ルウ 雪の宿	豚肉、豆腐、ツナ スキムミルク、いりこ	人参、玉ねぎ、なす、しめじ ぐりんぴーす、レタス、きゅうり、もやし 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 まんなびすけつと	
28	金	ごはん はくさいのにくどうふに もずくすーぶ	米、油、片栗粉 ホットケーキミックス、ベーキングパウダー きび糖、油	豚肉、厚揚げ、卵、かつお節 スキムミルク、卵	白菜、人参、インゲン、しめじ、生姜 もずく、オクラ、ねぎ バナナ	すきむみるく ☆ばななけーき	すきむみるく おれんじ	
29	土	ごはん さつまいものものに みそしる	米、さつま芋、油、片栗粉 ムーンライトクッキー	豚ひき肉、かつお節、厚揚げ、いりこ 麦みそ スキムミルク、いりこ	大根、玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、もやし、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 くらっかー	
31	月	ごはん からふるはんぱーぐ もやしのごまあえ みそしる	米、油、パン粉、マヨネーズ、ゴマ じゃが芋、 カルピス、アスパラビスケット	豚ひき肉、卵、油揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク	人参、玉ねぎ、グリーンピース、コーン もやし、きゅうり、白菜、ねぎ みかん(缶)、桃(缶)	すきむみるく ☆かるびすぜりー あすばらびすけつと	すきむみるく ばなな	

※ 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。