



日	曜	昼食	黄:「ねつ」や「ちから」になる	赤:「ち」や「にく」になる	緑:「からだのちようし」をととのえる	昼のおやつ	朝のおやつ(3歳未満児)	
1	火	ごはん とうがんに みそしる	米、油、里芋、片栗粉 源氏パイ	鶏肉、厚揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	冬がん、しいたけ、グリーンピース チンゲン菜、玉ねぎ、オクラ、人参 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 あんぱんまんびすけつと	
2	水	さんしょくどん みそしる	米、きび糖、油、じゃが芋 エバミルク、氷みつ、ウエハース	豚ひき肉、卵、かつお節、スキムミルク 厚揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク (ひよ:ヨーグルト)	しめじ、生姜、小松菜、人参、ねぎ みかん(缶) (ひよ:みかん缶、バナナ)	すきむみるく ☆かきごおり うえはーす (ひよ:よーぐるとあえ)	すきむみるく かんぱん	
3	木	ごはん さかなのたつたあげ ごまあえさらだ/あおさじる	米、片栗粉、油、ゴマ 雪の宿(黒糖)	赤魚、豆腐、かつお節 スキムミルク、いりこ	生姜、キャベツ、きゅうり、青さ、もやし 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 まりーびすけつと	
4	金	かれーらいす とうふさらだ	米、油、じゃが芋、ルウ 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、豆腐、 スキムミルク、卵、ツナ	人参、玉ねぎ、ピーマン、グリーンピース しめじ、きゅうり、白菜、昆布 コーン	すきむみるく ☆つなまよぱん	すきむみるく ばなな	
5	土	ごはん ぶたにくのけちやぶに みそしる	米、油、じゃが芋、片栗粉 チョイスビスケット	豚肉、厚揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	人参、玉ねぎ、グリーンピース、しめじ 冬がん、わかめ、ねぎ 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	
7	月	ごはん だいこんのぶるこぎふうに そうめんじる	米、油、ゴマ、ゴマ油、きび糖、そうめん 白玉粉、サンザタ	豚肉、厚揚げ、麦みそ、油揚げ かつお節 スキムミルク	大根、人参、インゲン、玉ねぎ しいたけ、オクラ、ねぎ かぼちゃ	すきむみるく ☆かぼちゃだんご	すきむみるく まんびすけつと	
8	火	ごはん さかなのてんぷら まかるにさらだ /みそしる	米、薄力粉、油、マカロニ、マヨネーズ マリービスケット	赤魚、卵、豆腐、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	にんじん、きゅうり、白菜、玉ねぎ チンゲン菜 オレンジ	すきむみるく まりーびすけつと いりこ・おれんじ	すきむみるく あすばらびすけつと	
9	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、里芋、麩 薄力粉、上もち粉、サンザタ ベーキングパウダー、油	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、もやし、小松菜、えのき	すきむみるく ☆やきむち	すきむみるく ばなな	
10	木	なほりたん かきたますーぶ おれんじ	スパゲティ、油、 スキムミルク、鮭	豚ひき肉、卵、かつお節 スキムミルク、鮭	玉ねぎ、ピーマン、しめじ、キャベツ 人参、ねぎ、オレンジ 昆布、枝豆	すきむみるく ☆さけおにぎり えだまめ	すきむみるく くらっかー	
12	土	ごはん とりにくとじゃがいものうまに すいとんふうすーぶ	米、油、じゃが芋、片栗粉、ワンタン皮 雪の宿	鶏肉、かつお節 スキムミルク、いりこ	人参、玉ねぎ、インゲン、しめじ オクラ、冬がん 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	
14	月	ごはん すばにっしゅおむれつ はくさいのこんぶあえ みそしる	米、じゃが芋 ホットケーキミックス、きび糖、油 ベーキングパウダー	卵、ウインナー、チーズ、スキムミルク 豆腐、いりこ、麦みそ スキムミルク、卵	グリーンピース、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 ばなな	
15	火	ごはん だいこんのもの もずくすーぶ	米、油、じゃが芋、片栗粉 ムーンライトクッキー	鶏肉、厚揚げ、卵、カニスティック かつお節 スキムミルク、いりこ	大根、人参、インゲン、しいたけ、もずく オクラ バナナ	すきむみるく むーんらいとくつきー いりこ・ばなな	すきむみるく かんぱん	
16	水	ぱん ぼてとぐらたん とまとすーぶ	パン、うどん、じゃが芋、薄力粉、バター パン粉、オリーブ油、麩 米、ゴマ	ツナ、スキムミルク、チーズ、ベーコン スキムミルク	玉ねぎ、人参、グリーンピース、 キャベツ、えのき、トマト(缶) 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 まりーびすけつと	
17	木	ごはん すぐもりたまごはんばーぐ ごまあえさらだ みそしる	米、片栗粉、パン粉、ゴマ 源氏パイ	豚ひき肉、卵、豆腐、うずら卵 油揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	玉ねぎ、ピーマン、きゅうり、人参 白菜、ヘチマ、もやし、ねぎ マンゴー(オレンジ)	すきむみるく げんじばい いりこ・まんごー (ひよこ:おれんじ)	すきむみるく くらっかー	
18	金	ごはん ふちゃんぶる みそしる	米、麩、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	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、ゴーヤ、もやし、大根 玉ねぎ、わかめ、ねぎ	すきむみるく ☆じゃがいももち	すきむみるく ばなな	
19	土	ごはん あつあげときやべつ みそいため ちゅうかすーぶ	米、油、ゴマ、きび糖、春雨 マリービスケット	豚肉、厚揚げ、スキムミルク、麦みそ 卵、カニスティック スキムミルク、いりこ	キャベツ、大根、人参、グリーンピース オクラ 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 まんびすけつと	
21	月	ごはん さかなのあんかけ きやべつすーぶ	米、片栗粉、油、じゃが芋 きび糖	赤魚、かつお節、油揚げ スキムミルク、豚レバー、麦みそ	人参、玉ねぎ、ピーマン、えのき キャベツ、ねぎ 枝豆	すきむみるく ☆ればーのみそづけ えだまめ	すきむみるく あすばらびすけつと	
22	火	ごはん びーふしちゅー ゆずぼんあえさらだ	米、じゃが芋、油、ルウ チョイスビスケット	牛肉、豚肉、ツナ スキムミルク、いりこ	人参、玉ねぎ、しめじ、インゲン、白菜 きゅうり、もやし マンゴー(オレンジ)	すきむみるく ちよいすびすけつと いりこ・まんごー (ひよこ:おれんじ)	すきむみるく あんぱんまんびすけつと	
23	水	ごはん ちやわんむし みにとまと みそしる	米、じゃが芋 薄力粉、サンザタ、ベーキングパウダー 油	卵、カニスティック、厚揚げ、いりこ 麦みそ スキムミルク、卵	ほうれん草、えのき、トマト、人参 チンゲン菜	すきむみるく ☆あんだぎ	すきむみるく ばなな	
24	木	おたんじょうかい めにゆー  おたんじょうび おめでとう!!					すきむみるく まどれーぬけーき おれんじ	やくると かんぱん
25	金	ごはん とうがんのそぼろに みそしる	米、油、片栗粉、麩 きび糖、生クリーム、クラッカー	鶏ひき肉、厚揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、ヨーグルト	冬がん、人参、インゲン、しいたけ キャベツ、玉ねぎ、ねぎ みかん(缶)	すきむみるく ☆よーぐるとむーす くらっかー	すきむみるく まりーびすけつと	
26	土	ごはん いりどうふ みそしる	米、油、片栗粉 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、チンゲン菜、玉ねぎ、かぼちゃ 白菜、えのき、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	
28	月	そーめんちゃんぶる ちくわのいそべあげ みそしる	そうめん、油、薄力粉、 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	ツナ、いりこ、竹輪、卵、いりこ、麦みそ スキムミルク、卵	人参、玉ねぎ、小松菜、青のり、わかめ もやし、ヘチマ、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 ばなな	
29	火	ごはん ごもくひじきに とうにゅうすーぶ	米、油、じゃが芋、ルウ ムーンライトクッキー	鶏肉、豆腐 スキムミルク、いりこ	人参、玉ねぎ、ピーマン、グリーンピース しめじ、きゅうり、白菜、昆布 マンゴー(オレンジ)	すきむみるく むーんらいとくつきー いりこ・まんごー (ひよこ:おれんじ)	すきむみるく くらっかー	
30	水	ごはん ほしだいこんのうまに すいとんふうすーぶ	米、油、じゃが芋、片栗粉、ワンタン皮 パン、ジャム	豚肉、厚揚げ、かつお節 スキムミルク	干し大根、人参、グリーンピース、小松菜 冬がん	すきむみるく ☆じゃむさんど	すきむみるく おれんじ	
31	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 雪の宿	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、トマト チンゲン菜、大根、ねぎ オレンジ	すきむみるく ゆきのやど いりこ・おれんじ	すきむみるく あんぱんまんびすけつと	

※ 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。