



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	金	なつやさいかれー 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	かぼちゃ、人参、玉ねぎ、なす、しめじ ピーマン、レタス、きゅうり、もやし オレンジ	すきむみるく ゆきのやど おれんじ	すきむみるく ばなな	
2	土	ごはん なすのみそいため かきたますーぶ	米、油、じゃが芋、片栗粉 ハーベストビスケット	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	なす、インゲン、人参、大根、ねぎ りんご	すきむみるく はーべすとびすけつと いりこ・りんご	すきむみるく まりーびすけつと	
4	月	ごはん にくじゃが みそしる	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 きび糖、油	豚肉、かつお節、油揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、卵	人参、玉ねぎ、インゲン、えのき、わかめ 白菜、ねぎ バナナ	すきむみるく ☆ばななけーき	すきむみるく くらっかー	
5	火	ごはん すどり おくらすーぶ	米、片栗粉、油、じゃが芋、きび糖 雪の宿	鶏肉、豆腐 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、オクラ、もやし、ねぎ 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 かんぱん	
6	水	ごはん とうがんのそぼろに みそしる	米、油、片栗粉、麩、 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、厚揚げ、かつお節、いりこ 麦みそ スキムミルク、卵	冬がん、人参、しいたけ、インゲン キャベツ、玉ねぎ、ねぎ、	すきむみるく ☆じゃがいももち	すきむみるく おれんじ	
7	木	ごはん きびなごのてんぷら はくさいのこんぶあえ みそしる	米、薄力粉、油、里芋 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	白菜、きゅうり、人参、昆布、大根、ねぎ 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 まんなびすけつと	
8	金	ぱん 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	鶏肉、スキムミルク、ツナ、卵 スキムミルク、しらす干し、かつお節	白菜、玉ねぎ、しめじ、グリーンピース きゅうり、人参 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	
9	土	ごはん とりにくとだいたいのけちやつぶに みそしる	米、油、じゃが芋、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	大根、玉ねぎ、人参、インゲン チンゲン菜、わかめ、えのき 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	
11	月	ごはん はっぼうさい くずしどうふのすーぶ	米、油、ゴマ油、片栗粉 薄力粉、きび糖、油、ベーキングパウダー	豚肉、うずら卵、かつお節、納豆、豆腐 かつお節 スキムミルク、ヨーグルト、卵	白菜、チンゲン菜、人参、もやし、たけのこ 黒きくらげ、もずく、オクラ	すきむみるく ☆よーぐるとけーき	すきむみるく りんご	
12	火	ごはん さかなのまよねーずやき ごまあえさらだ みそしる	米、マヨネーズ、ゴマ、じゃが芋 マリービスケット	赤魚、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、人参、えのき キャベツ、きゅうり、なす、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 あすばらびすけつと	
13	水	ごはん ごーやちゃんぷる みそしる	米、油、じゃが芋、片栗粉、麩 パン、マヨネーズ	ランチョンミート、豆腐、卵、いりこ、麦みそ スキムミルク、ツナ	ゴーヤ、人参、キャベツ、玉ねぎ、ねぎ レタス	すきむみるく ☆つなさんど	すきむみるく おれんじ	
14	木	ごはん なっとういりちーずおむれつ みにとまと とうがん	米、じゃが芋、 ムーンライトクッキー	納豆、卵、チーズ、スキムミルク、鶏肉 油揚げ、麦みそ スキムミルク、いりこ	ピーマン、トマト、冬がん、青さ、ねぎ りんご	すきむみるく むーんらいとくつきー いりこ・りんご	すきむみるく かんぱん	
15	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 米、ふりかけ	豚ひき肉、麦みそ、厚揚げ、かつお節 スキムミルク	人参、きゅうり、もやし、しめじ、生姜 白菜、わかめ、ねぎ 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	
16	土	ごはん かぼちゃとしまかまのうまに かきたますーぶ	米、油、里芋、片栗粉、麩 ハーベストビスケット	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、いりこ	かぼちゃ、インゲン、人参、玉ねぎ、ヘチマ 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 まりーびすけつと	
19	火	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、ベーキングパウダー マヨネーズ	豚ひき肉、チーズ、油揚げ、豆乳、いりこ 麦みそ スキムミルク、卵、ハム	玉ねぎ、しめじ、レタス、トマト、かぼちゃ 白菜、ねぎ	すきむみるく ☆たまごぼん	すきむみるく ばなな	
20	水	<b>おたんじょうかい めにゅー</b> 					やくると まどれぬけーき おれんじ	すきむみるく あすばらびすけつと
21	木	ごはん とうがんに はるさめすーぶ	米、油、里芋、片栗粉、春雨 中華めん、油	鶏肉、厚揚げ、竹輪 スキムミルク、豚肉、かつお節	冬がん、人参、インゲン、チンゲン菜 えのき 人参、キャベツ、ピーマン	すきむみるく ☆やきそば	すきむみるく りんご	
22	金	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、さつま芋 きび糖、クラッカー	赤魚、卵、いりこ、麦みそ スキムミルク	もやし、きゅうり、人参、なす、玉ねぎ ねぎ みかん(缶)、もも(缶)	すきむみるく ☆ふる一つぜりー くらっかー	すきむみるく まんなびすけつと	
25	月	ごはん じゃがいもきんぴら あおさじる	米、油、じゃが芋、ゴマ、片栗粉 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、かつお節、豆腐、カニスティック スキムミルク、卵、	大根、人参、インゲン、青さ、冬がん 人参	すきむみるく ☆にんじんけーき	すきむみるく りんご	
26	火	さんしょくどん みそしる	米、油、きび糖、 雪の宿	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、いりこ	しめじ、生姜、小松菜、大根、人参 ねぎ、オレンジ 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	
27	水	ごはん きゃべつのみそいため そうめんじる	米、油、片栗粉、そうめん パン、きび糖、油	豚肉、厚揚げ、麦みそ、かつお節 スキムミルク、卵	キャベツ、玉ねぎ、人参、インゲン、ヘチマ わかめ、ねぎ	すきむみるく ☆ふれんちとーすと	すきむみるく かんぱん	
28	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、じゃが芋 源氏パイ	豚ひき肉、クリームチーズ、卵、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、しめじ チンゲン菜、玉ねぎ 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 まんなびすけつと	
29	金	けいはん さばかんあえ	米、油、 薄力粉、サンザタ、ベーキングパウダー 油、ゴマ	卵、スキムミルク、鶏肉、サバ(缶) 厚揚げ スキムミルク、卵	たくあん、ねぎ、しいたけ、のり、きゅうり もやし	すきむみるく ☆あんだぎ	すきむみるく ばなな	
30	土	ごはん かぼちゃのにも みそしる	米、油、じゃが芋、片栗粉 チョコビスケット	豚ひき肉、厚揚げ、かつお節、麩、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、えのき、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	

※ 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。