



日	曜	昼 食	黄 : 「ねつ」や「ちから」になる	赤 : 「ち」や「にく」になる	緑 : 「からだのちょうし」をととのえる	昼のおやつ	朝のおやつ (3歳未満児)	
2	月	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 さつまいも、ホットケーキミックス、きび糖 ベーキングパウダー、油	大豆、鶏肉、厚揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、卵	人参、玉ねぎ、インゲン、しめじ、なす 冬がん、ねぎ りんご	すきむみるく ☆りんごと おいものけーき	すきむみるく あんぱんまんびすけつと	
3	火	ごはん きびなごのてんぷら はくさいのこんがえ みそしる	米、薄力粉、油、 サブロワサブレ	きびなご(赤魚)、卵、油揚げ、いりこ 麦みそ スキムミルク、いりこ	白菜、人参、昆布、かぼちゃ、もやし ねぎ 梨	すきむみるく さぶろわさぶれ いりこ・なし	すきむみるく かんぱん	
4	水	ごはん とりにくのからあげ きゃべつのごまあえ みそしる	米、油、薄力粉、片栗粉 雪の宿(黒糖)	鶏肉、卵、ゴマ、麩、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	キャベツ、きゅうり、大根、人参、小松菜 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 まりーびすけつと	
5	木	ごはん ちくぜんに もずくすーぶ	米、油、片栗粉、 パン、マヨネーズ	鶏肉、かつお節、豆腐、カニスティック スキムミルク、卵	れんこん、大根、人参、インゲン しいたけ、もずく、オクラ きゅうり	すきむみるく ☆たまごさんど	すきむみるく りんご	
6	金	ごはん ごもいため みそしる	米、春雨、油、ゴマ油、 じゃが芋、サンザタ、上もち粉 ベーキングパウダー、油	豚肉、かつお節、いりこ、麦みそ スキムミルク、卵	白菜、人参、玉ねぎ、インゲン、わかめ かぼちゃ、えのき、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	土	ぼーくかれー つなさらだ	米、じゃが芋、油、ルウ クリームパン(スティックパン)	豚肉、ツナ、 スキムミルク	人参、玉ねぎ、なす、グリーンピース しめじ、白菜、ピーマン、きゅうり	ぎゅうにゅう くりーむぱん	ぎゅうにゅう あすばらびすけつと	
10	火	ごはん まーぼー豆腐 そうめんじる	米、油、きび糖、片栗粉、ゴマ油 そうめん 薄力粉、サンザタ、ベーキングパウダー、油	豚ひき肉、豆腐、麦みそ、カニスティック かつお節 スキムミルク、卵	人参、たけのこ、玉ねぎ、インゲン しいたけ、生姜、チンゲン菜	すきむみるく ☆あんだぎ	すきむみるく りんご	
11	水	ごはん とうがんに みそしる	米、油、里芋、片栗粉、じゃが芋、麩 ホットケーキミックス、マヨネーズ	鶏肉、厚揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、卵、ウインナー	冬がん、人参、グリーンピース、小松菜 玉ねぎ	すきむみるく ☆ういんなーぱん	すきむみるく おれんじ	
12	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 ハーベストビスケット	赤魚、卵、豆腐、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	人参、きゅうり、キャベツ、わかめ ほうれん草、 梨	すきむみるく はーべすとびすけつと いりこ・なし	すきむみるく あんぱんまんびすけつと	
13	金	ぱん ぱんぶきんぐらたん とまとすーぶ	パン、薄力粉、バター、パン粉 オリーブ油、ワントンの皮 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、ピーマン、しめじ 白菜、人参、トマト ひじき、人参、枝豆	すきむみるく ☆とりにくと ひじきのおにぎり えだまめ	すきむみるく ばなな	
14	土	ごはん ほしだいこんのうまに かきたまじる	米、油、片栗粉 サブロワサブレ	鶏肉、厚揚げ、かつお節、卵 カニスティック スキムミルク、いりこ	干し大根、人参、インゲン、しいたけ 小松菜、玉ねぎ りんご	すきむみるく さぶろわさぶれ いりこ・りんご	すきむみるく くらっかー	
16	月	おやこどん みそしる おれんじ	米、油、きび糖、じゃが芋 ホットケーキミックス、ベーキングパウダー きび糖、油	鶏肉、卵、かつお節、厚揚げ、いりこ 麦みそ スキムミルク、卵	玉ねぎ、人参、ほうれん草、しいたけ キャベツ、ねぎ、オレンジ かぼちゃ	すきむみるく ☆かぼちゃけーき	すきむみるく あすばらびすけつと	
17	火	ごはん からふるはんぱーぐ みにとまと みそしる	米、油、パン粉、マヨネーズ 雪の宿	豚ひき肉、卵、油揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	人参、玉ねぎ、ピーマン、黄パプリカ トマト、白菜、もやし、チンゲン菜 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	
18	水	そうめんちゃんぶる ちくわのいそべあげ みそしる	そうめん、薄力粉、油、麩 白玉粉、サンザタ	ツナ、いりこ、竹輪、卵、いりこ、麦みそ スキムミルク、豆腐	人参、玉ねぎ、小松菜 青のり、大根、わかめ、ねぎ	すきむみるく ☆とうふだんご	すきむみるく かんぱん	
19	木	ごはん あつあげのそぼろに はるさめすーぶ	米、油、里芋、片栗粉、春雨 さつまいも、きび糖、バター、ゴマ	鶏ひき肉、厚揚げ、かつお節、油揚げ スキムミルク、卵黄	冬がん、人参、グリーンピース チンゲン菜、ねぎ	すきむみるく ☆すいーとぼてと	すきむみるく ばなな	
20	金	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 まどれーぬけーき りんご	やくると あんぱんまんびすけつと
21	土	ごはん だいこんのもの すいとんふうすーぶ	米、油、片栗粉、ワントンの皮 源氏パイ	豚肉、厚揚げ スキムミルク、いりこ	大根、人参、インゲン、昆布、オクラ 白菜、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 まりーびすけつと	
23	月	ごはん にらたまあまずあんかけ とうがんに	米、じゃが芋、きび糖、片栗粉 みかんジュース、きび糖 アスバラビスケット	卵、カニスティック、かつお節、鶏肉 豆腐、麦みそ スキムミルク	もやし、玉ねぎ、グリーンピース 冬がん、人参、ねぎ もも缶	すきむみるく ☆みかんゼリー あすばらびすけつと	すきむみるく りんご	
24	火	ごはん さかなふらい こんがえさらだ みそしる	米、薄力粉、パン粉、油 チョイスビスケット	赤魚、卵、油揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	キャベツ、人参、昆布、かぼちゃ えのき、チンゲン菜 柿	すきむみるく ちよいすびすけつと いりこ・かき	すきむみるく くらっかー	
25	水	とりなんばんうどん さばかんあえ	うどん、片栗粉、油、ゴマ油 米、ゴマ	鶏肉、かつお節、サバ缶、厚揚げ スキムミルク	小松菜、玉ねぎ、人参、しいたけ 昆布、きゅうり、もやし 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	
26	木	ごはん こうやどうふのもの みそしる	米、油、片栗粉、さつまいも 源氏パイ	鶏肉、高野豆腐、かつお節、油揚げ いりこ、麦みそ スキムミルク	大根、人参、グリーンピース、しめじ チンゲン菜、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 あんぱんまんびすけつと	
27	金	ごはん ほしだいこんのうまに ちゅうかすーぶ	米、油、じゃが芋、片栗粉、春雨、ゴマ油 パン、ジャム	豚肉、厚揚げ、かつお節、カニスティック	干し大根、人参、グリーンピース、白菜 ねぎ	ぎゅうにゅう ☆じゃむさんど	やくると りんご	
28	土	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 サブロワサブレ	鶏ひき肉、厚揚げ、かつお節 カニスティック、 スキムミルク、いりこ	かぼちゃ、大根、人参、インゲン、オクラ オレンジ	すきむみるく さぶろわさぶれ いりこ・おれんじ	すきむみるく あすばらびすけつと	
30	月	ごはん はくさいのにくとうふに かきたまじる	米、油、片栗粉 薄力粉、バター、ベーキングパウダー ジャム、きび糖	豚肉、牛肉、厚揚げ、卵、竹輪 スキムミルク、卵	白菜、人参、玉ねぎ、こんにゃく グリーンピース、生姜、冬がん、ねぎ	すきむみるく ☆すーとろべりー まふいん	すきむみるく りんご	
31	火	ちきんらいす とうにゅうすーぶ	米、油、 雪の宿(黒糖)	鶏ひき肉、油揚げ、豆乳 スキムミルク、いりこ	玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、コーン かぼちゃ、白菜、小松菜 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 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。