



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」をとのえる	昼のおやつ	朝のおやつ (3歳未満児)		
1	水	ごはん ごもくひじき みそしる	米、じゃが芋、油、片栗粉 薄力粉、上もち粉、サンザタ ベーキングパウダー、油	大豆、豚肉、かつお節、卵、いりこ 麦みそ スキムミルク、卵	ひじき、大根、人参、ピーマン しいたけ、かぼちゃ、白菜、ねぎ	すきむみるく ☆やきむち	すきむみるく おれんじ		
2	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 生クリーム、きび糖、クラッカー	赤魚、卵、厚揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク	人参、きゅうり、わかめ、玉ねぎ、ねぎ パイン(缶)	すきむみるく ☆ぱいんむーす くらっかー	すきむみるく まりーびすけつと		
4	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、 ハーベストビズケット	豚肉、竹輪、豆腐、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 大根、オクラ 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 あすばらびすけつと		
6	月	ごはん とうがんに みそしる	米、油、里芋、片栗粉、じゃが芋 薄力粉、サンザタ、ベーキングパウダー 油	鶏肉、厚揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、卵	冬がん、しいたけ、インゲン チンゲン菜、人参	すきむみるく ☆あんだぎ	すきむみるく まんなびすけつと		
7	火	かれーらいす とうふさらだ	米、油、じゃが芋、ルウ カルピス、アスパラビスケット	豚肉、豆腐 スキムミルク、	人参、玉ねぎ、ピーマン、しめじ きゅうり、白菜、昆布 みかん(缶)、もも(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		
8	水	 あきのばすえんそく (秋のバス遠足) ※ご家庭からの愛情弁当をお願いします。						ぎゅうにゅう ふくろがし	やくると まりーびすけつと
9	木	ごはん さかなのあんかけ みそしる	米、片栗粉、油、じゃが芋 源氏パイ	赤魚、かつお節、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、えのき キャベツ、ねぎ 柿	すきむみるく げんじばい いりこ・かき	すきむみるく かんぱん		
10	金	ごはん ちやわんむし つなさらだ みそしる	米、 バター、サンザタ、さつま芋 ホットケーキミックス	卵、カニスティック、ツナ、厚揚げ いりこ、麦みそ スキムミルク、卵	ほうれん草、えのき、白菜、人参 きゅうり、かぼちゃ、玉ねぎ、ねぎ	すきむみるく ☆さんざたおいもまふいん	すきむみるく おれんじ		
11	土	ごはん あつあげときやべつ ごまみそいため ちゅうかすーぶ	米、油、ゴマ、きび糖、春雨、 チョコビスケット	豚肉、厚揚げ、スキムミルク、麦みそ 卵、竹輪 スキムミルク、いりこ	キャベツ、大根、人参、インゲン チンゲン菜、 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		
13	月	なぼりたん はくさいすーぶ おれんじ	スパゲティ、油、ミートソース 米	豚ひき肉、カニスティック、かつお節 スキムミルク、鮭	人参、玉ねぎ、ピーマン、しめじ 白菜、小松菜、もやし、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 まりーびすけつと		
14	火	ごはん とりにくと じゃがいものうまに そうめんじる	米、油、じゃが芋、片栗粉、そうめん 雪の宿(黒糖)	鶏肉、かつお節、油揚げ、かつお節 スキムミルク、いりこ	人参、玉ねぎ、グリーンピース、えのき 冬がん、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 まんなびすけつと		
15	水	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 北の卵サブレ	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、インゲン、トマト チンゲン菜、もやし、ねぎ オレンジ	すきむみるく きたのたまごさぶれ おれんじ ちとせあめ	すきむみるく くらっかー		
16	木	ごはん ふちゃんぶる みそしる	米、麩、油、じゃが芋、片栗粉 ホットケーキミックス、ゴマ、きび糖 ベーキングパウダー、油	卵、ランチオンミート、かつお節、いりこ 麦みそ スキムミルク、卵	キャベツ、人参、もやし、大根、玉ねぎ わかめ、ねぎ 桑茶	すきむみるく ☆くわちやけーき	すきむみるく りんご		
17	金	ぱん ちきんしちゅー はるさめの ちゅうかふうさらだ	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 カニスティック、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、 昆布、枝豆	すきむみるく ☆つくだにこんぶおにぎり えだまめ	すきむみるく ばなな		
18	土	ごはん だいこんのもの みそしる	米、油、じゃが芋、片栗粉、麩 マリービスケット	鶏肉、厚揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	大根、人参、インゲン、しいたけ キャベツ、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		
20	月	ごはん とうがんのそぼろに みそしる	米、油、厚揚げ、里芋、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	鶏ひき肉、いりこ、麦みそ スキムミルク、卵、ハム	冬がん、人参、インゲン、白菜、玉ねぎ わかめ、ねぎ	すきむみるく ☆たまごぱん	すきむみるく おれんじ		
21	火	ごはん からふるはんぱーぐ もやしのこんぶあえ みそしる	米、油、パン粉、マヨネーズ、じゃが芋 薄力粉、きび糖、ベーキングパウダー バター、ジャム	豚ひき肉、卵、豆腐、いりこ、麦みそ スキムミルク、卵	人参、玉ねぎ、ピーマン、黄パプリカ もやし、きゅうり、昆布、オクラ、ねぎ	すきむみるく ☆ぶるべーりーまふいん	すきむみるく ばなな		
22	水	ごはん いりどうふ みそしる	米、油、片栗粉、里芋 じゃが芋、サンザタ、上もち粉 ベーキングパウダー、油	豆腐、ランチオンミート、卵、いりこ 麦みそ スキムミルク、卵	人参、チンゲン菜、玉ねぎ、白菜 えのき、ねぎ	すきむみるく ☆じゃがいももち	すきむみるく かんぱん		
24	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 りんご	やくると まりーびすけつと		
25	土	ごはん さつまいものうまに とうにゅうすーぶ	米、さつま芋、油、片栗粉 ハーベストビズケット	鶏肉、かつお節、厚揚げ、豆乳 スキムミルク、いりこ	大根、玉ねぎ、人参、グリーンピース チンゲン菜、もやし バナナ	すきむみるく はーべすとびすけつと いりこ・ばなな	すきむみるく まんなびすけつと		
27	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、鶏卵 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 おれんじ		
28	火	ごはん びーふしちゅー ごまどれあえさらだ	米、油、じゃが芋、ルウ、マカロニ 雪の宿	牛肉、カニスティック スキムミルク、いりこ	人参、玉ねぎ、しめじ、インゲン キャベツ、レタス、きゅうり みかん	すきむみるく ゆきのやど いりこ・みかん	すきむみるく くらっかー		
29	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、油、薄力粉 さつま芋、油、サンザタ	ツナ、いりこ、竹輪、卵、豆腐、いりこ 麦みそ スキムミルク	人参、玉ねぎ、小松菜、青のり わかめ、大根、ねぎ	すきむみるく ☆おいものさんざたに	すきむみるく ばなな		
30	木	ごはん すぱにつしゅおむれつ はくさいのこんぶあえ みそしる	米、じゃが芋、麩 源氏パイ	卵、ウインナー、チーズ、スキムミルク いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	ピーマン、玉ねぎ、白菜、もやし、人参 昆布、かぼちゃ、えのき、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 あすばらびすけつと		