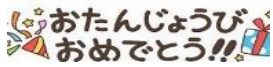




日	曜	食	黄 : 「ねつ」や「ちから」になる	赤 : 「ち」や「にく」になる	緑 : 「からだのちよし」をととのえる	昼のおやつ	朝のおやつ (3歳未満児)	
1	金	ごはん さかなふらい ごまあえさらだ みそしる	米、薄力粉、パン粉、油、ゴマ さつま芋 源氏パイ	赤魚、卵、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	もやし、きゅうり、人参、なす、玉ねぎ ねぎ りんご	すきむみるく げんじばい いりこ・りんご	すきむみるく あんぱんまんびすけつと	
2	土	ごはん なすのみそいため かきたますーぶ	米、油、じゃが芋、片栗粉、 雪の宿(黒糖)	豚肉、厚揚げ、麦みそ、卵 カニスティック スキムミルク、いりこ	なす、インゲン、人参、大根、ねぎ 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 まりーびすけつと	
4	月	けいはん つなあえ	米、油、 薄力粉、サンザタ、ベーキングパウダー 油、ゴマ	卵、鶏肉、ツナ、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	
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 チョコビスケット	鶏肉、豆腐 スキムミルク、いりこ	人参、玉ねぎ、ピーマン、タケノコ 黒きくらげ、オクラ、もやし、ねぎ みかん	すきむみるく ちよいすびすけつと いりこ・みかん	すきむみるく かんぱん	
6	水	ばん ちきんしちゅー 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 おれんじ	
7	木	ごはん きびなごのてんぶら はくさいのこんぶあえ みそしる	米、薄力粉、油、里芋 薄力粉、バター、油、ベーキングパウダー ジャム、きび糖	きびなご(赤魚)、卵、厚揚げ、いりこ 麦みそ スキムミルク、卵	白菜、きゅうり、人参、昆布、大根 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	
8	金	ごはん だいこんのそぼろに みそしる	米、油、片栗粉、ふ マリービスケット	鶏肉、厚揚げ、かつお節、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	大根、人参、しいたけ、インゲン キャベツ、玉ねぎ、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 くらっかー	
9	土	おやこどん みそしる おれんじ	米、油、きび糖 ミルクパン	鶏肉、卵、かつお節、厚揚げ、いりこ 麦みそ 牛乳	人参、玉ねぎ、小松菜、しいたけ キャベツ、わかめ、ねぎ、オレンジ	ぎゅうにゅう みるくばん	ぎゅうにゅう あすばらびすけつと	
11	月	たこらいす とうにゅうみそしる	米、油 じゃが芋、サンザタ、上もち粉 ベーキングパウダー、油	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	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 ☆じゃがいももち	すきむみるく みかん	
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 ハーベストビスケット	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 みかん	すきむみるく はーべすとびすけつと いりこ・みかん	すきむみるく まんびすけつと	
13	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 ホットケーキミックス ベーキングパウダー、マヨネーズ	豚肉、厚揚げ、麦みそ、かつお節 スキムミルク、卵、ツナ	キャベツ、玉ねぎ、人参、インゲン チンゲン菜、わかめ コーン	すきむみるく ☆つなまよばん	すきむみるく ばなな	
14	木	ごはん なっとういりちーずおむれつ みにとまと みそしる	米、じゃが芋 雪の宿	納豆、卵、チーズ、スキムミルク、鶏肉 豆腐、麦みそ スキムミルク、いりこ	ピーマン、人参、ミニトマト、大根 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 あすばらびすけつと	
15	金	おたんじょうかい めにゅー 					すきむみるく けーき みかん	すきむみるく あんぱんまんびすけつと
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、じゃが芋、片栗粉、ふ 源氏パイ	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 小松菜 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 まんびすけつと	
18	月	ごはん だいこんとりにくのにも はるさめすーぶ	米、油、里芋、片栗粉、春雨 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	鶏肉、厚揚げ、竹輪 スキムミルク、卵	大根、人参、インゲン、チンゲン菜 えのき 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 くらっかー	
19	火	ちきんかれー とうふさらだ	米、油、じゃが芋、ルウ 雪の宿(黒糖)	鶏肉、豆腐、ツナ スキムミルク、いりこ	人参、玉ねぎ、なす、しめじ、レタス キャベツ、きゅうり 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	
20	水	ごはん とりにくとだいのけちやっぶに みそしる	米、油、じゃが芋、片栗粉 パン、きび糖、油	大豆、鶏肉、油揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、卵	大根、玉ねぎ、人参、インゲン チンゲン菜、わかめ、えのき	すきむみるく ☆ふれんちとーすと	すきむみるく ばなな	
21	木	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 生クリーム、きび糖、クラッカー	豚肉、かつお節、豆腐、カニスティック スキムミルク、	大根、人参、インゲン、青さ、オクラ みかん(缶)	すきむみるく ☆みかんむーす くらっかー	すきむみるく まんびすけつと	
22	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 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	やくると みかん	
23	土	ごはん かぼちゃのにも みそしる	米、油、じゃが芋、片栗粉、ふ サブレ	豚ひき肉、厚揚げ、かつお節、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 バナナ	すきむみるく さぶれ いりこ・ばなな	すきむみるく あすばらびすけつと	
25	月	ごはん ちーずはんぱーぐ きゃべつとりのこんぶあえ みそしる	米、パン粉、じゃが芋 白玉粉、サンザタ	豚ひき肉、クリームチーズ、卵、油揚げ いりこ、麦みそ スキムミルク、豆腐	ひじき、人参、玉ねぎ、キャベツ きゅうり、昆布、しめじ、チンゲン菜	すきむみるく ☆とうふだんご	すきむみるく ばなな	
26	火	ごはん はっぼうさい くずしどうふすーぶ	米、油、ゴマ油、片栗粉 マリービスケット	豚肉、うずら卵、かつお節、豆腐 スキムミルク、いりこ	白菜、チンゲン菜、人参、もやし タケノコ、黒きくらげ、もずく、オクラ りんご	すきむみるく まりーびすけつと いりこ・りんご	すきむみるく かんぱん	
27	水	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、きび糖 ベーキングパウダー、油	鶏肉、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、わかめ 白菜、ねぎ 人参	すきむみるく ☆にんじんけーき	すきむみるく あんぱんまんびすけつと	
28	木	かきあげうどん さばかんあえ	うどん、じゃが芋、薄力粉、油 ハーベストビスケット	竹輪、卵、かつお節 スキムミルク、いりこ	玉ねぎ、人参、青さ 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	

※ 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。