



1 がつ よていこんだてひょう



日	曜	食	黄:「ねつ」や「ちから」になる	赤:「ち」や「にく」になる	緑:「からだのちょうし」をとのえる	昼のおやつ	朝のおやつ(3歳未満児)	
4	木	ごはん かぼちゃのそぼろに みそする	米、じゃが芋、油、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	豚ひき肉、かつお節、豆腐、いりこ 麦みそ スキムミルク、卵、ハム	かぼちゃ、人参、玉ねぎ、グリーンピース 大根、オクラ、	すきむみるく ☆たまごぼん	すきむみるく あすばらびすけっと	
5	金	ごはん さかなのやさいあんか そうめんじる	米、片栗粉、油、そうめん、 米	赤魚、かつお節、油揚げ スキムミルク、鮭	玉ねぎ、人参、インゲン、黒きくらげ わかめ、 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 まりーびすけっと	
6	土	ごはん こうやどうふのもの はるさめすーぷ	米、油、片栗粉、春雨 チョコビスケット	鶏肉、高野豆腐、かつお節、卵 スキムミルク、いりこ	大根、人参、インゲン、オクラ オレンジ	すきむみるく ちよいすびすけっと いりこ・おれんじ	すきむみるく くらっかー	
9	火	ななくさがゆ みかん	米、みかん 薄力粉、サンザタ、ベーキングパウダー 油	ソーキ肉、かつお節 スキムミルク、卵	白菜、大根、人参、小松菜、チンゲン菜 春菊、深ねぎ、しいたけ	すきむみるく ☆あんだぎ	すきむみるく かんぱん	
10	水	ごはん ごもくいため みそする	米、春雨、油、ゴマ油、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	豚肉、かつお節、厚揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、卵	キャベツ、人参、玉ねぎ、インゲン 白菜、ねぎ かぼちゃ	すきむみるく ☆かぼちゃけーき	すきむみるく りんご	
11	木	ぱん ちきんしちゅー すばげていちゅうか さらだ	パン、油、じゃが芋、バター、薄力粉 スパゲティ、きび糖、ゴマ油 小豆、サンザタ、片栗粉、もち米	鶏肉、スキムミルク、ツナ、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 生姜	すきむみるく ☆ぜんざい	すきむみるく おもち	
12	金	ごはん とりにくのからあげ きゅうりのこんぶあえ みそする	米、油、薄力粉、片栗粉、 雪の宿	鶏肉、卵、豆腐、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	きゅうり、人参、もやし、昆布、小松菜 大根、玉ねぎ 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 まんびすけっと	
13	土	ごはん さつまいものうまに みそする	米、さつまい、油、片栗粉、 源氏パイ	鶏肉、かつお節、厚揚げ、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、白菜 わかめ、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 あすばらびすけっと	
15	月	ごはん はくさいのにくどうふに もずくすーぷ	米、油、片栗粉、ふ、 さつまい、白玉粉、サンザタ	豚肉、厚揚げ、卵、かつお節 スキムミルク	白菜、人参、玉ねぎ、小松菜、生姜 もずく、ねぎ、	すきむみるく ☆おさつだんご	すきむみるく りんご	
16	火	ごはん さかなふらい はくさいのごまあえ みそする	米、薄力粉、パン粉、油、ゴマ、きび糖 さつまい サブレ	赤魚、卵、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	白菜、人参、きゅうり、玉ねぎ、もやし ねぎ みかん	すきむみるく さぶれ いりこ・みかん	すきむみるく まりーびすけっと	
17	水	ごはん すごもりたまごぱーぐ みにとまと みそする	米、片栗粉、パン粉、マヨネーズ じゃが芋 きび糖、クラッカー	豚ひき肉、卵、豆腐、うずら卵、いりこ 麦みそ スキムミルク	玉ねぎ、ピーマン、トマト、白菜、人参 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 ばなな	
18	木	そうめんちゃんぷる ちくわのてんぷら みそする	そうめん、油、薄力粉 米、ふりかけ	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、大根、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 かんぱん	
19	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 おれんじ	やくると まんびすけっと
20	土	ごはん ちくぜんに かきたまじる	米、油、片栗粉 雪の宿(黒糖)	鶏肉、かつお節、卵、カニスティック、豆腐 スキムミルク、いりこ	レンコン、大根、人参、インゲン、しいたけ 小松菜、 バナナ	すきむみるく ゆきのやど(ことう) ばなな	すきむみるく くらっかー	
22	月	ごはん ねぎたまあんかけ とんじる	米、じゃが芋、マヨネーズ、きび糖、片栗粉 里芋 ホットケーキミックス、ベーキングパウダー きび糖、油	卵、カニスティック、豚肉、麦みそ スキムミルク、卵	もやし、ねぎ、大根、人参、チンゲン菜 バナナ	すきむみるく ☆ばななけーき	すきむみるく あすばらびすけっと	
23	火	ちきんらいす とうにゅうすーぷ	米、油、 マリービスケット	鶏ひき肉、厚揚げ、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 みかん	すきむみるく まりーびすけっと いりこ・みかん	すきむみるく かんぱん	
24	水	ごはん あつあげのそぼろに あおさじる	米、油、里芋、片栗粉、ふ、 パン、マヨネーズ	鶏ひき肉、厚揚げ、かつお節、 スキムミルク、ツナ	大根、人参、インゲン、青さ、もやし、ねぎ レタス	すきむみるく ☆つなさんど	すきむみるく りんご	
25	木	ごはん じゃがいもきんぴら みそする	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、いりこ、麦みそ スキムミルク、ヨーグルト	大根、人参、小松菜、キャベツ、わかめ 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 ばなな	
26	金	おにぎり おでん みかん	米、ゴマ 市販菓子	ソーキ肉、厚揚げ、竹輪、うずら卵 かつお節 牛乳	大根、人参、みかん	ぎゅうにゅう ふくろがし	やくると まりーびすけっと	
27	土	ごはん ちきんびーんず みそする	米、じゃが芋、油、薄力粉、片栗粉 ハーベストビスケット	大豆、鶏肉、厚揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	玉ねぎ、人参、しめじ、インゲン、なす 白菜、ねぎ りんご	すきむみるく はーべすとびすけっと いりこ・りんご	すきむみるく まんびすけっと	
29	月	ごはん まーぼーどうふ そうめんじる	米、油、きび糖、ゴマ油、片栗粉 そうめん 薄力粉、バター、ベーキングパウダー ジャム	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、タケノコ、玉ねぎ、インゲン しいたけ、生姜、チンゲン菜	すきむみるく ☆すとりべりー まふいん	すきむみるく みかん	
30	火	ぼーくかれー とうふさらだ	米、じゃが芋、油、ルウ 雪の宿	豚肉、豆腐 スキムミルク、いりこ	人参、玉ねぎ、なす、しめじ、キャベツ きゅうり、レタス、昆布 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 あすばらびすけっと	
31	水	ごはん ほしだいこんのうまに ちゅうかすーぷ	米、油、片栗粉、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、厚揚げ、かつお節、卵、油揚げ スキムミルク、卵	干し大根、人参、しいたけ、インゲン わかめ、ほうれん草	すきむみるく ☆じゃがいももち	すきむみるく りんご	

※ 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。