



日	曜	食	黄:「ねつ」や「ちから」になる	赤:「ち」や「にく」になる	緑:「からだのちようし」をととのえる	昼のおやつ	朝のおやつ(3歳未満児)	
1	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 薄力粉、きび糖、油、ベーキングパウダー	赤魚、卵、厚揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、ヨーグルト、卵	人参、きゅうり、白菜、玉ねぎ、ねぎ	すきみみるく ☆よーぐるとけーき	すきみみるく ばなな	
2	金	てまぎずし (ひよこ:ちらしずし) えだまめ みそしる	米、きび糖、マヨネーズ たまごボーロ	ウインナー、カニスティック、卵、豆腐 いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	きゅうり、のり、枝豆、大根、人参、ねぎ たんかん	すきみみるく たまごぼーろ いりこ・たんかん	すきみみるく あんぱんまんびすけつと	
3	土	ごはん ぶたにくのけちやっぷに みそしる	米、油、じゃが芋、片栗粉、 アスパラビスケット	豚肉、油揚げ、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 キャベツ、かぼちゃ、ねぎ バナナ	すきみみるく あすばらびすけつと いりこ・ばなな	すきみみるく くらっかー	
5	月	なぼりたん はくさいすーぷ おれんじ	スパゲティ、油、 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	豚ひき肉、カニスティック、かつお節 スキムミルク、卵	人参、玉ねぎ、ピーマン、しめじ、白菜 小松菜、もやし、オレンジ りんご	すきみみるく ☆りんごと さつまいものけーき	すきみみるく まりーびすけつと	
6	火	ごはん 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 サブレ	鶏もも肉、かつお節、油揚げ スキムミルク、いりこ	人参、玉ねぎ、グリーンピース、えのき ほうれん草、わかめ バナナ	すきみみるく さぶれ いりこ・ばなな	すきみみるく かんぱん	
7	水	ごはん だいこんのそぼろに みそしる	米、油、里芋、片栗粉、ふ パン、マヨネーズ	鶏ひき肉、厚揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、卵	大根、人参、インゲン、白菜、玉ねぎ ねぎ きゅうり	すきみみるく ☆たまごさんど	すきみみるく りんご	
8	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 雪の宿(黒糖)	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 たんかん	すきみみるく ゆきのやど(こくとう) いりこ・たんかん	すきみみるく あすばらびすけつと	
9	金	ごはん ちやわんむし つなさらだ みそしる	米 米	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、しらす干し、かつお節	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 ひじき、人参、枝豆	すきみみるく ☆しらすおにぎり えだまめ	すきみみるく ばなな	
10	土	ごはん あつあげときゃべつの ごまみそいため ちゅうかすーぷ	米、油、ゴマ、きび糖、春雨、 アスパラビスケット	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	すきみみるく あすばらびすけつと いりこ・りんご	すきみみるく まんびすけつと	
13	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 ゴマドレッシング 白玉粉、サンザタ	牛肉、豚肉、カニスティック スキムミルク	人参、玉ねぎ、しめじ、インゲン、キャベツ レタス、きゅうり かぼちゃ	すきみみるく ☆かぼちゃだんご	すきみみるく たんかん	
14	水	ごはん ふちゃんぶる みそしる	米、油、じゃが芋、片栗粉 薄力粉、上もち粉、サンザタ ベーキングパウダー、油	車麩、卵、ランチョンミート、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	すきみみるく ☆やきむち	すきみみるく あすばらびすけつと	
15	木	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、片栗粉 米、ふりかけ	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 きゅうり、もやし 枝豆	すきみみるく ふりかけおにぎり えだまめ	すきみみるく りんご	
16	金	おたんじょうかい めにゅー おめでとう!!					すきみみるく まどれーぬけーき たんかん	やくると あんぱんまんびすけつと
17	土	ごはん だいこんのもの みそしる	米、油、じゃが芋、片栗粉、ふ アスパラビスケット	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 玉ねぎ、ねぎ バナナ	すきみみるく あすばらびすけつと いりこ・ばなな	すきみみるく くらっかー	
19	月	さんしょくどん みそしる	米、油、きび糖、マヨネーズ、じゃが芋 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	豚ひき肉、卵、かつお節、厚揚げ、いりこ 麦みそ スキムミルク、卵	玉ねぎ、しめじ、生姜、小松菜、人参 ねぎ 桑茶、	すきみみるく ☆くわちやけーき	すきみみるく ばなな	
20	火	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 きび糖、生クリーム、ジュース アスパラビスケット	ツナ、卵、豆腐、いりこ、麦みそ スキムミルク	玉ねぎ、人参、インゲン、トマト チンゲン菜、もやし、ねぎ	すきみみるく ☆2しよくむーすぜりー あすばらびすけつと	すきみみるく くらっかー	
21	水	おわかれ えんそく ※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
22	木	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、ランチョンミート、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	すきみみるく ☆じゃがいももち	すきみみるく りんご	
24	土	ごはん さつまいものうまに とうにゅうすーぷ	米、油、さつま芋、片栗粉 ハーベストビスケット	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、白菜 バナナ	すきみみるく はーべすとびすけつと いりこ・ばなな	すきみみるく あすばらびすけつと	
26	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、片栗粉 そうめん 薄力粉、サンザタ、ベーキングパウダー 油	豚肉、厚揚げ、麦みそ、卵、かつお節 スキムミルク、卵	大根、人参、インゲン、玉ねぎ、しいたけ わかめ、ねぎ	すきみみるく ☆あんだぎ	すきみみるく たんかん	
27	火	ちきんかれー とうふさらだ	米、油、じゃが芋、ルウ 雪の宿	鶏肉、豆腐 スキムミルク、いりこ	人参、玉ねぎ、インゲン、しめじ、きゅうり キャベツ、レタス、昆布 りんご	すきみみるく ゆきのやど いりこ・りんご	すきみみるく まんびすけつと	
28	水	ごはん ごもくひじき みそしる	米、じゃが芋、油、片栗粉 ホットケーキミックス、マヨネーズ	大豆、豚肉、かつお節、卵、いりこ 麦みそ スキムミルク、卵、ウインナー	ひじき、大根、人参、ピーマン、しいたけ かぼちゃ、白菜、ねぎ	すきみみるく ☆ういんなーぱん	すきみみるく ばなな	
29	木	ごはん すばにつしゅおむれつ はくさいのこんがあえ みそしる	米、じゃが芋、マヨネーズ、ゴマ チョコビスケット	卵、ウインナー、チーズ、厚揚げ、いりこ 麦みそ スキムミルク、いりこ	ピーマン、玉ねぎ、白菜、レタス、人参 大根、えのき、ほうれん草 バナナ	すきみみるく ちよいすびすけつと いりこ・ばなな	すきみみるく あすばらびすけつと	

※ 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。