



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」をととのえる	昼のおやつ	朝のおやつ (3歳未満児)	
1	金	ごはん すとり みそしる	米、片栗粉、油、じゃが芋、きび糖 米	鶏肉、豆腐、いりこ、麦みそ スキムミルク、しらす干し、かつお節	人参、玉ねぎ、ピーマン、タケノコ 黒きくらげ、キャベツ、もやし、ねぎ 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 りんご	
2	土	ごはん だいこんのそぼろに ちゅうかすーぶ	米、油、片栗粉、春雨 源氏パイ	鶏ひき肉、厚揚げ、かつお節、卵 カニスティック スキムミルク、いりこ	大根、人参、しいたけ、インゲン チンゲン菜 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 くらっかー	
4	月	ちらしずし はるやさいさらだ すましじる	米、きび糖、じゃが芋、ごまドレ ヤクルト、ケーキ	鮭、卵、あさり、豆腐 	人参、れんこん、きゅうり、干びょう しいたけ、のり、ブロッコリー、レタス コーン、青さ、えのき	やくると ☆けーき	かるぴすみるく ひなあられ	
5	火	ごはん ふちゃんぶる みそしる	米、ふ、油、じゃが芋、片栗粉 ハーベストビスケット	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、いりこ	キャベツ、人参、インゲン、大根 かぼちゃ、玉ねぎ、ねぎ 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	水	ごはん にくじゃが もずくすーぶ	米、油、じゃが芋、片栗粉 パン、きび糖、油	鶏肉、厚揚げ、かつお節、竹輪 スキムミルク、卵	人参、玉ねぎ、グリーンピース、もずく 白菜、ねぎ	すきむみるく ☆ふれんちとーすと	すきむみるく ばなな	
7	木	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、さつま芋 雪の宿(黒糖)	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 ブロッコリー、きゅうり、もやし、大根、ねぎ りんご	すきむみるく ゆきのやど(こくとう) いりこ・りんご	すきむみるく まりーびすけつと	
8	金	たこらいす かきたますーぶ	米、油、 きび糖、生クリーム、アスパラビスケット	豚ひき肉、チーズ、卵、カニスティック スキムミルク	玉ねぎ、しめじ、レタス、トマト ほうれん草、もやし みかん(缶)	すきむみるく ☆みかんむーす あすばらびすけつと	すきむみるく くらっかー	
9	土	ごはん かぼちゃのもの みそしる	米、油、じゃが芋、片栗粉、ふ ハーベストビスケット	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 白菜、えのき、ねぎ 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 まりーびすけつと	
11	月	おやこどん みそしる	米、油、きび糖 さつま芋、油、サンザタ	鶏肉、卵、かつお節、油揚げ、いりこ 麦みそ スキムミルク	人参、玉ねぎ、小松菜、しいたけ 大根、キャベツ、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	
12	火	ごはん ししゃもてんぷら はくさいのこんぶあえ みそしる	米、薄力粉、油 雪の宿	ししゃも(赤魚)、卵、豆腐、いりこ 麦みそ スキムミルク、いりこ	白菜、きゅうり、人参、昆布、わかめ もやし、ねぎ オレンジ	すきむみるく ゆきのやど いりこ・おれんじ	すきむみるく くらっかー	
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、きび糖 ベーキングパウダー、油	豚肉、厚揚げ、麦みそ、竹輪、かつお節 スキムミルク、卵	キャベツ、玉ねぎ、人参、インゲン 小松菜 人参	すきむみるく ☆にんじんけーき	すきむみるく りんご	
14	木	ごはん とりにくとだいのけちやっ とうにゅうみそしる	米、油、じゃが芋、片栗粉 チョコビスケット	大豆、鶏肉、油揚げ、豆乳、いりこ 麦みそ スキムミルク、いりこ	大根、玉ねぎ、人参、グリーンピース かぼちゃ、白菜、ねぎ バナナ	すきむみるく ちよいすびすけつと いりこ・ばなな	すきむみるく あすばらびすけつと	
15	金	じゃーじゃーめん きゃべつすーぶ	うどん、油、ゴマ油、きび糖、片栗粉 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、麦みそ、卵、豆腐 スキムミルク、卵	人参、きゅうり、もやし、しめじ、生姜 キャベツ、ブロッコリー	すきむみるく ☆じゃがいももち	すきむみるく おれんじ	
16	土	そつ えん しき 卒 園 式						まりーびすけつと
18	月	ごはん なっとういりちーずおむれつ みにとまと とりにくのみそしる	米、じゃが芋、マヨネーズ 薄力粉、きび糖、ベーキングパウダー バター、ジャム	納豆、卵、チーズ、カニスティック 鶏肉、厚揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、卵	ほうれん草、トマト、人参、わかめ、ねぎ	すきむみるく ☆ぶるーべりーまふいん	すきむみるく りんご	
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、ブロッコリー、きゅうり 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 あすばらびすけつと	
21	木	ごはん なすのみそいため ちゅうかすーぶ	米、油、片栗粉、春雨 さつま芋、きび糖、バター、ゴマ	豚ひき肉、厚揚げ、麦みそ カニスティック スキムミルク、卵	なす、玉ねぎ、インゲン、人参、しめじ 小松菜	すきむみるく ☆すいーとぼてと	すきむみるく ばなな	
22	金	ぱん ぼてとぐらたん やさいすーぶ	パン、マカロニ、じゃが芋、薄力粉 バター、オリーブ油 米、ゴマ	ツナ、スキムミルク、チーズ、ベーコン 卵 スキムミルク、鶏肉	玉ねぎ、ほうれん草、キャベツ、人参 ねぎ 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 おれんじ	
23	土	ごはん だいこんとりにくのにも みそしる	米、油、里芋、片栗粉、ふ 源氏パイ	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、かぼちゃ 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 くらっかー	
25	月	けいはん さばかんあえ	米、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	卵、鶏ささみ、さば(缶)、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、人参、もやし 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 ばなな	
26	火	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、きび糖 さつま芋 ハーベストビスケット	赤魚、卵、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	白菜、もやし、ほうれん草 人参、玉ねぎ、ねぎ 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 あすばらびすけつと	
27	水	ごはん こうやどうふのもの ちゅうかすーぶ	米、油、片栗粉 薄力粉、サンザタ、ベーキングパウダー 油	鶏肉、高野豆腐、厚揚げ、かつお節 カニスティック スキムミルク、卵	大根、人参、しめじ、グリーンピース もずく、もやし、ねぎ	すきむみるく ☆あんだぎ	すきむみるく りんご	
28	木	ちゅうかどん みそしる	米、油、ゴマ油、片栗粉、ふ 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、うずら卵、かつお節、いりこ 麦みそ スキムミルク、卵、ツナ	白菜、チンゲン菜、人参、もやし、タケノコ 黒きくらげ、キャベツ、玉ねぎ、ねぎ コーン	すきむみるく ☆つなまよばん	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。