



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	屋のおやつ	朝のおやつ(3歳未満児)	
1	水	ごはん ぶたにくのけちやっぶに はくさいすーぶ	米、油、じゃが芋、片栗粉 ハーベストビスケット	豚肉、厚揚げ、わかめ スキムミルク、いりこ	人参、玉ねぎ、グリーンピース、しめじ 白菜、ねぎ 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	
2	木	ごはん さつまいものうまに みそしる	米、油、さつま芋、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	鶏肉、かつお節、油揚げ、いりこ 麦みそ スキムミルク、卵	大根、玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、えのき、ねぎ 桑茶	すきむみるく ☆くわちやけーき	すきむみるく くらっかー	
7	火	ばん かぼちゃぐらたん きゃべつすーぶ	パン、薄力粉、バター、オリーブ油 マカロニ 米	ウインナー、チーズ、スキムミルク、 スキムミルク、ひじき、しらす干し、かつお節	かぼちゃ、玉ねぎ、ブロッコリー、しめじ キャベツ、ナス、ねぎ 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 あすばらびすけつと	
8	水	ごはん ごーやちゃんぶる みそしる	米、じゃが芋、油、片栗粉、ふ パン、マヨネーズ	ランチョンミート、豆腐、卵、いりこ 麦みそ スキムミルク、ツナ	ゴーヤ、人参、大根、玉ねぎ、ねぎ レタス	すきむみるく ☆つなさんど	すきむみるく ばなな	
9	木	ごはん びーふしちゅー はるさめちゅうかさらだ	米、油、じゃが芋、ルウ、春雨、きび糖 ゴマ油 まりービスケット	牛肉、カニスティック、卵 スキムミルク、いりこ	人参、玉ねぎ、しめじ、インゲン きゅうり、もやし 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 かんぱん	
10	金	ごはん ちやわんむし はむさらだ みそしる	米、 薄力粉、サンザタ、ベーキングパウダー 油	卵、カニスティック、ハム、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 ☆あんだぎ	すきむみるく おれんじ	
11	土	ごはん だいこんのそぼろに みそしる	米、油、里芋、片栗粉 雪の宿(黒糖)	鶏ひき肉、厚揚げ、わかめ、いりこ 麦みそ スキムミルク、いりこ	大根、人参、インゲン、白菜、えのき 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 まんばびすけつと	
13	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、ベーキングパウダー きび糖、油	豚ひき肉、卵、かつお節、豆腐、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 バナナ	すきむみるく ☆ばななけーき	すきむみるく くらっかー	
14	火	ごはん つなころっけ みにとまと もずくすーぶ	米、じゃが芋、薄力粉、パン粉、油 源氏パイ	ツナ、卵、竹輪、かつお節、もずく スキムミルク、いりこ	玉ねぎ、人参、グリーンピース、トマト 大根、ねぎ オレンジ	すきむみるく げんじばい いりこ・おれんじ	すきむみるく まりーびすけつと	
15	水	ごはん ごもくひじきに かきたまじる	米、じゃが芋、油、片栗粉、 さつま芋、油、サンザタ	ひじき、大豆、鶏肉、かつお節、卵 カニスティック スキムミルク	大根、人参、ピーマン、しいたけ 小松菜、玉ねぎ、	すきむみるく ☆おいものさんざたに	すきむみるく あすばらびすけつと	
16	木	ごはん ししゃものてんぶら はくさいのごまあえ みそしる	米、薄力粉、油、ゴマ、きび糖、里芋 雪の宿	ししゃも(赤魚)、卵、厚揚げ、いりこ 麦みそ スキムミルク、いりこ	白菜、きゅうり、人参、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 まんばびすけつと	
17	金	ごはん いりどうふ みそしる	米、油、片栗粉、じゃが芋 薄力粉、きび糖、油、ベーキングパウダー	豆腐、ランチョンミート、卵、いりこ 麦みそ スキムミルク、ヨーグルト、卵	人参、チンゲン菜、玉ねぎ、キャベツ しめじ、ねぎ	すきむみるく ☆よーぐるとけーき	すきむみるく おれんじ	
18	土	たけのこごはん さかなのまよねーずやき こんぶあえさらだ すいとんふうすーぶ	米、マヨネーズ、ワンタンの皮 チョコビスケット	赤魚、卵、昆布 スキムミルク、いりこ	タケノコ、玉ねぎ、ピーマン、人参、えのき 白菜、きゅうり、もやし、オクラ、ねぎ オレンジ	すきむみるく ちよいすびすけつと いりこ・おれんじ	すきむみるく かんぱん	
20	月	ごはん だいこんのもの みそしる	米、油、じゃが芋、片栗粉 生クリーム、きび糖、アスパラビスケット	鶏肉、厚揚げ、わかめ、いりこ、麦みそ スキムミルク	大根、人参、インゲン、しいたけ かぼちゃ、玉ねぎ、ねぎ パイン(缶)	すきむみるく ☆ばいんむーす あすばらびすけつと	すきむみるく ばなな	
21	火	ごはん すばにつしゅおむれつ ごまあえさらだ みそしる	米、じゃが芋、マヨネーズ、ゴマ、きび糖 ハーベストビスケット	卵、ウインナー、チーズ、油揚げ、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、もやし、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	
22	水	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 じゃが芋、サンザタ、上もち粉 ベーキングパウダー、油	鶏肉、かつお節、サバ(缶)、厚揚げ スキムミルク、油	小松菜、玉ねぎ、人参、しいたけ きゅうり、もやし	すきむみるく ☆じゃがいももち	すきむみるく おれんじ	
23	木	ごはん ちーずはんばーぐ みにとまと はるさめすーぶ	米、パン粉、春雨 ムーンライトクッキー	豚ひき肉、クリームチーズ、ひじき、卵 竹輪 スキムミルク、いりこ	人参、玉ねぎ、トマト チンゲン菜、えのき バナナ	すきむみるく むーんらいとくつきー いりこ・ばなな	すきむみるく まんばびすけつと	
24	金	ごはん さかなのあんかけ みそしる	米、片栗粉、油、じゃが芋 薄力粉、バター、ベーキングパウダー、ジャム	赤魚、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、ピーマン、えのき もやし、ねぎ	すきむみるく ☆すとりべりーまふいん	すきむみるく ばなな	
25	土	ごはん あつあげときやべつ ごまみそいため かきたまじる	米、油、ゴマ、きび糖、片栗粉 まりービスケット	豚肉、厚揚げ、スキムミルク、麦みそ 卵、カニスティック スキムミルク、いりこ	キャベツ、大根、人参、インゲン 小松菜、玉ねぎ オレンジ	すきむみるく まりーびすけつと いりこ・おれんじ	すきむみるく あすばらびすけつと	
27	月	ごはん ふちゃんぶる みそしる	米、ふ、油、じゃが芋、片栗粉 ホットケーキミックス、マヨネーズ	卵、ランチョンミート、かつお節、油揚げ わかめ いりこ、麦みそ スキムミルク、卵、ウインナー	キャベツ、人参、もやし、大根 ねぎ	すきむみるく ☆ういんなーばん	すきむみるく ばなな	
28	火	ごはん さかなふらい ごまどれあえさらだ みそしる	米、薄力粉、パン粉、油、ゴマドレッシング さつま芋 源氏パイ	赤魚、卵、厚揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	白菜、もやし、きゅうり、人参、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 かんぱん	
29	水	ごはん だいこんのぶるこぎふう にあおさじる	米、油、ゴマ、ゴマ油、きび糖、片栗粉 ふ 白玉粉、サンザタ	豚肉、厚揚げ、麦みそ、カニスティック 青さ、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、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 くらっかー	
30	木	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 おれんじ	やくると あすばらびすけつと
31	金	ぼーくかれー とうふさらだ	米、油、じゃが芋、ルウ きび糖	豚肉、豆腐、昆布 スキムミルク、豚レバー、麦みそ	人参、玉ねぎ、インゲン、しめじ きゅうり、キャベツ、レタス 枝豆	すきむみるく ☆ればーのみそづけ えだまめ	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。