



日	曜	昼 食	黄 :「ねつ」や「ちから」になる	赤 :「ち」や「にく」になる	緑 :「からだのちよし」をとのえる	昼のおやつ	朝のおやつ(3歳未満児)	
1	土	ごはん なすのみそいため かきたますーぶ	米、じゃが芋、油、片栗粉 ハーベストビスケット	豚肉、厚揚げ、麦みそ、卵、竹輪 スキムミルク、いりこ	なす、インゲン、人参、大根、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 まんなびすけつと	
3	月	ちゅうかどん くずしどうふのすーぶ	米、油、ゴマ油、片栗粉 薄力粉、きび糖 ベーキングパウダー、バター、ジャム	豚肉、うずら卵、かつお節、豆腐 カニスティック スキムミルク、卵	白菜、チンゲン菜、人参、タケノコ 黒きくらげ、もやし、ねぎ	すきむみるく ☆ぶるーべりーまふいん	すきむみるく すいか	
4	火	ごはん さかなのまよねーずやき ごますあえ みそしる	米、マヨネーズ、ゴマ、きび糖、ふ アスパラビスケット	赤魚、いりこ、麦みそ、わかめ、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 もやし、キャベツ、きゅうり、小松菜 バナナ	すきむみるく あすばらびすけつと いりこ・ばなな	すきむみるく かんぱん	
5	水	ごはん ごーやちゃんぶる そうめんじる	米、じゃが芋、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	ランチョンミート、豆腐、卵、かつお節 スキムミルク、卵、ツナ	ゴーヤ、人参、玉ねぎ、オクラ、ねぎ コーン	すきむみるく ☆つなまよぼん	すきむみるく くらっかー	
6	木	ごはん すどり みそしる	米、片栗粉、油、じゃが芋、きび糖 雪の宿(黒糖)	鶏肉、厚揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	人参、玉ねぎ、ピーマン、タケノコ 黒きくらげ、キャベツ、えのき、ねぎ 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	
7	金	じゃーじゃーめん はくさいすーぶ	うどん、油、ゴマ油、甜麺醬、きび糖 片栗粉 米	豚ひき肉、麦みそ、油揚げ、かつお節 スキムミルク、鶏肉、ひじき	人参、きゅうり、もやし、しめじ、生姜 白菜、チンゲン菜、玉ねぎ 人参、枝豆	すきむみるく ☆かしわのおにぎり えだまめ	すきむみるく ばなな	
8	土	ごはん にくじゃが はるさめすーぶ	米、じゃが芋、油、片栗粉、春雨 サブレ	豚肉、かつお節、卵 スキムミルク、いりこ	人参、玉ねぎ、インゲン、えのき オクラ、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	
10	月	たこらいす とうにゅうすーぶ	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	豚ひき肉、チーズ、油揚げ、豆乳 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 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	
11	火	ごはん きびなごのてんぶら もやしのこんぶあえ みそしる	米、薄力粉、油、 源氏パイ	きびなご(赤魚)、卵、昆布、厚揚げ いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	もやし、きゅうり、人参、大根、小松菜 玉ねぎ 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 かるけつとびすけつと	
12	水	ごはん だいこんとしまかまのうまに もずくすーぶ	米、じゃが芋、油、ゴマ油、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	かまぼこ、厚揚げ、かつお節、もずく 卵、カニスティック スキムミルク、卵	大根、人参、インゲン、オクラ	すきむみるく ☆じゃがいももち	すきむみるく あすばらびすけつと	
13	木	ごはん なつとういりちーずおむれつ きざみのりさらだ とんじる	米、じゃが芋、マヨネーズ、きび糖 里芋 ハーベストビスケット	納豆、卵、チーズ、しらす干し、のり 豚肉、麦みそ スキムミルク、いりこ	ピーマン、人参、きゅうり、もやし 大根、チンゲン菜 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	
14	金	ぱん 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、ふりかけ	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 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 おれんじ	
15	土	ごはん かぼちゃのもの みそしる	米、じゃが芋、油、片栗粉、ふ チョコビスケット	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 キャベツ、チンゲン菜、しめじ、 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 くらっかー	
17	月	親子丼 みそしる	米、油、じゃが芋 薄力粉、山芋、油、マヨネーズ	鶏肉、かつお節、卵、厚揚げ、いりこ 麦みそ スキムミルク、卵、かつお節、チーズ	人参、玉ねぎ、小松菜、しいたけ ナス、ねぎ キャベツ、もやし	すきむみるく ☆おこのみやき	すきむみるく あすばらびすけつと	
18	火	ごはん さかなのてんぶら まかにさらだ みそしる	米、薄力粉、油、マカロニ マヨネーズ 雪の宿	赤魚、卵、青のり、ハム、わかめ 豆腐、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	人参、きゅうり、レタス、白菜、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 まんなびすけつと	
19	水	ごはん だいこんのそぼろに かきたまじる	米、油、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	鶏ひき肉、厚揚げ、かつお節、卵 竹輪 スキムミルク、卵	大根、人参、しめじ、インゲン、小松菜 玉ねぎ 人参	すきむみるく ☆にんじんけーき	すきむみるく おれんじ	
20	木	ちきんかれー とうふさらだ	米、じゃが芋、油、ルウ ムーンライトクッキー	鶏肉、豆腐、昆布 スキムミルク、いりこ	人参、玉ねぎ、グリーンピース、しめじ きゅうり、レタス、キャベツ オレンジ	すきむみるく むーんらいとくつきー いりこ・おれんじ	すきむみるく かんぱん	
21	金	ごはん きゃべつのみそいため ちゅうかさーぶ	米、油、片栗粉、春雨、ゴマ油 白玉粉、サンザタ	豚肉、厚揚げ、麦みそ カニスティック スキムミルク、豆腐	キャベツ、玉ねぎ、インゲン、人参 チンゲン菜、しめじ	すきむみるく ☆とうふだんご	すきむみるく ばなな	
22	土	ごはん とりにくとだいのけちやつぷに みそしる	米、油、じゃが芋、片栗粉、 アスパラビスケット	大豆、鶏肉、わかめ、豆腐、いりこ 麦みそ スキムミルク、いりこ	大根、玉ねぎ、ナス、グリーンピース 白菜、ねぎ オレンジ	すきむみるく あすばらびすけつと いりこ・おれんじ	すきむみるく かるけつとびすけつと	
24	月	けいはん さばかんあえ	米、 薄力粉、サンザタ ベーキングパウダー、油、ゴマ	卵、スキムミルク、鶏ささみ肉、のり サバ(缶)、厚揚げ スキムミルク、卵	たくあん、ねぎ、しいたけ、きゅうり 人参、もやし	すきむみるく ☆あんだぎ	すきむみるく ばなな	
25	火	ごはん さかなのあんかけ みそしる	米、片栗粉、油、じゃが芋 サブレ	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 バナナ	すきむみるく さぶれ いりこ・ばなな	すきむみるく くらっかー	
26	水	ごはん じゃがいものきんぴら みそしる	米、油、じゃが芋、ゴマ、片栗粉 パン、マヨネーズ	豚肉、かつお節、豆腐、いりこ 麦みそ スキムミルク、卵	大根、人参、インゲン、もやし、オクラ ねぎ きゅうり	すきむみるく ☆たまごさんど	すきむみるく おれんじ	
27	木	<b>おたんじょうかい めにゅー</b>					すきむみるく まどれーぬ / おれんじ	やくると あすばらびすけつと
28	金	ごはん ごーやちゃんぶる すいとんふうすーぶ	米、じゃが芋、油、片栗粉 ワンタンの皮 きび糖、クラッカー	ランチョンミート、豆腐、卵 スキムミルク、生クリーム	ゴーヤ、人参、チンゲン菜、えのき ねぎ 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 ばなな	
29	土	ごはん ぼーくびーんず みそしる	米、油、じゃが芋、薄力粉、片栗粉 雪の宿(黒糖)	大豆、豚肉、厚揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	人参、玉ねぎ、ナス、インゲン、もやし 白菜、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 まんなびすけつと	

※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。