

日	曜	昼 食	黄 :「ねつ」や「ちから」になる	赤 :「ち」や「にく」になる	緑 :「からだのちようじ」をととのえる	昼のおやつ	朝のおやつ (3歳未満児)
1	月	ごはん はくさいのにくどうふに もずくすーぶ	米、油、片栗粉、ふ 薄力粉、上もち粉、サンザタ ベーキングパウダー、油	豚肉、厚揚げ、もずく、かつお節 スキムミルク、卵	白菜、人参、インゲン、しめじ、生姜 オクラ、ねぎ	すきむみるく ☆やきむち	すきむみるく ばなな
2	火	ごはん とりにくのからあげ こんぶあえ みそしる	米、油、薄力粉、片栗粉 まりーびすけつと	鶏肉、卵、昆布、豆腐、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	キャベツ、きゅうり、レタス、大根、人参 ねぎ パッションフルーツ(ひよこ:オレンジ)	すきむみるく まりーびすけつと いりこ・ぱっしょんふる一つ (ひよこ:おれんじ)	すきむみるく かんぱん
3	水	ごはん ちくぜんに かきたまじる	米、油、片栗粉 パン、きび糖、油	鶏肉、かつお節、卵、カニスティック 油揚げ スキムミルク、卵	レンコン、大根、人参、インゲン、しいたけ 小松菜	すきむみるく ☆ふれんちとーすと	すきむみるく くらっかー
4	木	ひやしそうめん ししゃもふらい すいか	そうめん、薄力粉、油 パン、きび糖、油 源氏パイ	卵、ハム、わかめ、のり、かつお節 ししゃも(赤魚) スキムミルク、いりこ	きゅうり、ねぎ、スイカ 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 まんなびすけつと
5	金	ごはん かぼちゃのそぼろに みそしる	米、油、じゃが芋、片栗粉、ふ 薄力粉、バター、油、ジャム、きび糖 ベーキングパウダー	鶏ひき肉、厚揚げ、かつお節、いりこ 麦みそ スキムミルク、卵	かぼちゃ、人参、インゲン、ヘチマ 大根、ねぎ	すきむみるく ☆まーまれーどまふいん	すきむみるく おれんじ
6	土	おやこどん みそしる	米、油、きび糖、じゃが芋 ミルクパン	鶏肉、卵、かつお節、厚揚げ、いりこ 麦みそ 牛乳	玉ねぎ、人参、ほうれん草、しいたけ キャベツ、ねぎ	ぎゅうにゅう みるくばん	すきむみるく ばなな
8	月	なぼりたんすばげてい はくさいすーぶ	スパゲティ、油、 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、卵、豆腐 スキムミルク、卵	人参、玉ねぎ、ピーマン、しめじ 白菜、小松菜、	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
9	火	ごはん かにたまふうあますあ とりじる	米、じゃが芋、きび糖、片栗粉、里芋 雪の宿	卵、カニスティック、かつお節、鶏肉 麦みそ スキムミルク、いりこ	インゲン、玉ねぎ、もやし、大根、人参 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 まりーびすけつと
10	水	ごはん あつあげのそぼろに とうにゅうすーぶ	米、油、じゃが芋、片栗粉、ゴマ油 カルピス、クラッカー	豚ひき肉、厚揚げ、かつお節、豆乳 スキムミルク	ナス、人参、グリーンピース、白菜、玉ねぎ かぼちゃ、ねぎ みかん(缶)、もも(缶)	すきむみるく ☆かるびすぜりー くらっかー	すきむみるく おれんじ
11	木	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 チョコビスケット	赤魚、卵、厚揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	キャベツ、レタス、人参、冬がん、もやし ねぎ パッションフルーツ(ひよこ:オレンジ)	すきむみるく ちよいすびすけつと いりこ・ぱっしょんふる一つ (ひよこ:おれんじ)	すきむみるく かんぱん
12	金	ばん かぼちゃのしちゆー ぽてとさらだ	パン、薄力粉、バター、じゃが芋 マヨネーズ 米	鶏肉、スキムミルク、ツナ スキムミルク、鮭、昆布	かぼちゃ、玉ねぎ、白菜、インゲン きゅうり、人参、コーン 枝豆	すきむみるく ☆さけおにぎり えだまめ	すきむみるく ばなな
13	土	ごはん こうやどうふのにも みそしる	米、油、里芋、片栗粉 アスパラビスケット	鶏肉、高野豆腐、かつお節、わかめ 油揚げ、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、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 くらっかー
16	火	ごはん すごもりたまごばーぐ みにとまと みそしる	米、片栗粉、パン粉、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、豆腐、うずら卵、いりこ 麦みそ スキムミルク、卵	玉ねぎ、ピーマン、トマト、白菜、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 まりーびすけつと
17	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、卵、豆腐、いりこ、麦みそ スキムミルク、ツナ	ゴーヤ、人参、チンゲン菜、キャベツ オクラ、玉ねぎ レタス	すきむみるく ☆つなさんど	すきむみるく おれんじ
18	木	ごはん さかなのてんぷら まよあえさらだ とうがんすーぶ	米、薄力粉、油、マヨネーズ ハーベストビスケット	赤魚、卵、厚揚げ スキムミルク、いりこ	もやし、きゅうり、人参、冬がん、白菜 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
19	金	ごはん ほしだいこんのうまに かきたまじる	米、油、じゃが芋、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	鶏ひき肉、厚揚げ、かつお節、卵 カニスティック スキムミルク、卵	干し大根、人参、インゲン、しいたけ ヘチマ、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
20	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 ムーンライトクッキー	大豆、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、ナス、グリーンピース もやし、かぼちゃ、ねぎ 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 あすばらびすけつと
22	月	ごはん とうがんに みそしる	米、油、里芋、片栗粉、ふ ホットケーキミックス、マヨネーズ	豚ひき肉、厚揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、卵、ウインナー	冬がん、人参、インゲン、キャベツ 小松菜、ねぎ	すきむみるく ☆ういんなーばん	すきむみるく ばなな
23	火	ちきんらいす みそしる	米、油、じゃが芋 雪の宿(黒糖)	鶏ミンチ、厚揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、コーン 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 くらっかー
24	水	ごはん ごもくいため かきたますーぶ	米、春雨、油、ゴマ油 じゃが芋、サンザタ、片栗粉、きび糖	豚肉、かつお節、卵、豆腐 スキムミルク	キャベツ、人参、ピーマン、玉ねぎ、しめじ ヘチマ、ねぎ	すきむみるく ☆いももち	すきむみるく おれんじ
25	木	おたんじょうかい めにゆー 				すきむみるく まどれーぬけーき おれんじ	やくると まんなびすけつと
26	金	ごはん まーぼーどうふ おくらすーぶ	米、油、きび糖、片栗粉、ゴマ油、ふ ヨーグルト、生クリーム、きび糖 アスパラビスケット	豚ひき肉、豆腐、麦みそ、かつお節 スキムミルク	人参、タケノコ、玉ねぎ、グリーンピース しいたけ、生姜、オクラ、白菜、もやし みかん(缶)	すきむみるく ☆よーぐるとむーす あすばらびすけつと	すきむみるく ばなな
27	土	ごはん さつまいものうまに みそしる	米、さつま芋、油、片栗粉 クラッカー	豚ひき肉、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、キャベツ えのき、ねぎ バナナ	すきむみるく くらっかー いりこ・ばなな	すきむみるく まりーびすけつと
29	月	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 ホットケーキミックス、ベーキングパウダー マヨネーズ	赤魚、かつお節、油揚げ スキムミルク、卵、ハム	人参、玉ねぎ、ピーマン、えのき チンゲン菜	すきむみるく ☆たまごぼん	すきむみるく あすばらびすけつと
30	火	ぼーくかれー とうふさらだ	米、油、じゃが芋、ルウ 源氏パイ	豚肉、豆腐、ツナ スキムミルク、いりこ	人参、玉ねぎ、ナス、しめじ、グリーンピース レタス、きゅうり、もやし 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 かんぱん
31	水	ごはん ふちゃんぶる みそしる	米、ふ、油、じゃが芋、片栗粉 薄力粉、サンザタ、ベーキングパウダー 油	卵、ランチョンミート、かつお節、油揚げ いりこ、麦みそ スキムミルク、卵	キャベツ、人参、もやし、白菜、玉ねぎ ねぎ	すきむみるく ☆あんだぎ	すきむみるく ばなな