



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」をとのえる	屋のおやつ	朝のおやつ(3歳未満児)	
1	木	さんしょくどん きゃべつすーぷ	米、油、きび糖、マヨネーズ マリービスケット	豚肉、卵、かつお節、厚揚げ スキムミルク、いりこ	玉ねぎ、しめじ、生姜、小松菜 キャベツ、人参、ねぎ マンゴ(ひよこ:オレンジ)	すきむみるく まりーびすけつと いりこ・まんご (ひよこ:おれんじ)	すきむみるく くらっかー	
2	金	ごはん とうがんに みそしる	米、油、里芋、片栗粉、ふ さつま芋、油、サンザタ	鶏肉、厚揚げ、わかめ、いりこ 麦みそ スキムミルク	冬がん、人参、インゲン、玉ねぎ 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	
3	土	ごはん ふたにくのけちやぶに みそしる	米、油、じゃが芋、片栗粉 ちよいすびすけつと	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 かぼちゃ、小松菜 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 あすばらびすけつと	
5	月	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、 米、ゴマ	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	すきむみるく ☆ごましおおにぎり えだまめ	すきむみるく かるけつとびすけつと	
6	火	ごはん さかなふらい まかろにさらだ みそしる	米、薄力粉、パン粉、油、マカロニ マヨネーズ、 雪の宿	赤魚、卵、ハム、油揚げ、いりこ 麦みそ スキムミルク、いりこ	人参、レタス、冬がん、チンゲン菜 マンゴ(ひよこ:オレンジ)	すきむみるく ゆきのやど いりこ・まんご (ひよこ:おれんじ)	すきむみるく かんぱん	
7	水	ごはん いりどうふ みそしる	米、油、片栗粉、じゃが芋 ヨーグルト、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、卵	人参、ゴーヤ、玉ねぎ、キャベツ えのき、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	
8	木	ごはん ぶらうんしちゅー はるさめのちゅうかさらだ	米、油、じゃが芋、ルウ、春雨、きび糖 ゴマ油 ハーベストビスケット	豚肉、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 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	
9	金	ごはん ごもくひじきに とうにゆうすーぷ	米、油、片栗粉、ふ パン、ジャム	ひじき、大豆、鶏肉、厚揚げ かつお節、竹輪、豆乳 スキムミルク	大根、人参、ピーマン、しいたけ かぼちゃ、白菜、ねぎ	すきむみるく ☆じゃむさんど	すきむみるく ばなな	
10	土	ごはん とりにくとじゃがいものうまに すいとんふうすーぷ	米、油、じゃが芋、片栗粉、ワンタン皮 アスパラビスケット	鶏肉、かつお節、卵、 スキムミルク、いりこ	人参、玉ねぎ、グリーンピース、えのき チンゲン菜 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 まんなびすけつと	
13	火	ごはん からふるはんぱーぐ みにとまと もずくすーぷ	米、油、パン粉、マヨネーズ 果汁、きび糖、クラッカー	豚ひき肉、卵、もずく、竹輪 かつお節 スキムミルク	人参、玉ねぎ、ピーマン、黄ピーマン トマト、冬がん、ねぎ もも(缶)	すきむみるく ☆みかんぜりー くらっかー	すきむみるく かるけつとびすけつと	
14	水	ごはん かぼちゃのそぼろに みそしる	米、油、里芋、片栗粉、じゃが芋 さつま芋、白玉粉、ゴマ、サンザタ	鶏ひき肉、厚揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク	かぼちゃ、人参、インゲン、キャベツ チンゲン菜	すきむみるく ☆おさつだんご	すきむみるく ばなな	
15	木	なつやさいかれー つなさらだ	米、油、じゃが芋、ルウ サブレ	豚ひき肉 スキムミルク、いりこ	かぼちゃ、人参、玉ねぎ、ピーマン なす、しめじ オレンジ	すきむみるく さぶれ いりこ・おれんじ	すきむみるく あすばらびすけつと	
16	金	ごはん あつあげときゃべつ ごまみそいため ちゅうかすーぷ	米、油、ゴマ、きび糖、ワンタン皮 ゴマ油 エバミルク、氷みつ	豚肉、厚揚げ、スキムミルク、麦みそ カニスティック スキムミルク (ひよこ:ヨーグルト)	キャベツ、大根、人参、グリーンピース チンゲン菜、玉ねぎ バナナ (ひよこ:みかん(缶)、バナナ)	すきむみるく ☆かきごおり ばなな (ひよこ:よーぐるとあえ)	すきむみるく かんぱん	
17	土	ごはん ちくぜんに みそしる	米、油、片栗粉、じゃが芋 源氏パイ	鶏肉、かつお節、卵、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	レンコン、大根、人参、インゲン しいたけ、ヘチマ、小松菜 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	
19	月	そうめんちゃんぷる ちくわのてんぷら みそしる	そうめん、油、薄力粉 ホットケーキミックス、きび糖 ベーキングパウダー、油	ツナ、いりこ、竹輪、卵、わかめ 豆腐、いりこ、麦みそ スキムミルク、卵	人参、玉ねぎ、小松菜、キャベツ ねぎ 人参	すきむみるく ☆きやろつとけーき	すきむみるく ばなな	
20	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 ふ クラッカー	卵、ウインナ、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 マンゴ(ひよこ:オレンジ)	すきむみるく くらっかー いりこ・まんご (ひよこ:おれんじ)	すきむみるく まんなびすけつと	
21	水	ごはん ほしだいこんのうまに まかろにすーぷ	米、油、じゃが芋、片栗粉、マカロニ じゃが芋、サンザタ、上もち粉 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、白菜、インゲン しいたけ、チンゲン菜	すきむみるく ☆じゃがいももち おれんじ	すきむみるく おれんじ	
22	木	ごはん さかなのあんかけ みそしる	米、片栗粉、油、 源氏パイ	赤魚、かつお節、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、えのき もやし、かぼちゃ、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 あすばらびすけつと	
23	金	ばん ぼてとぐらたん とまとすーぷ	パン、じゃが芋、薄力粉、バター ワンタン皮 米	ウインナ、スキムミルク、チーズ スキムミルク、ひじき、しらす干し かつお節	玉ねぎ、人参、グリーンピース、白菜 ナス、トマト 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 ばなな	
24	土	ごはん こうやどうふのもの みそしる	米、油、里芋、片栗粉、 ムーンライトクッキー	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、冬がん、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 くらっかー	
26	月	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 きび糖、生クリーム、ジュース アスパラビスケット	豚肉、厚揚げ、麦みそ、青さ カニスティック、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、もやし、ねぎ	すきむみるく ☆2しよくむーすぜりー あすばらびすけつと	すきむみるく ばなな	
27	火	ごはん つなころつけ みにとまと みそしる	米、じゃが芋、薄力粉、パン粉、油 チョコビスケット	ツナ、卵、豆腐、いりこ、麦みそ 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、チンゲン菜 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	
28	水	ごはん ごーやちゃんぷる みそしる	米、じゃが芋、油、片栗粉、そうめん 薄力粉、サンザタ、ベーキングパウダー、油	ランチョンミート、豆腐、卵、油揚げ いりこ、麦みそ スキムミルク、卵	ゴーヤ、人参、玉ねぎ、ねぎ	すきむみるく ☆あんだぎ	すきむみるく ばなな	
29	木	<b>おたんじょうかい めにゅー</b>					すきむみるく まどれーぬけーき ばいん(かん) (ひよこ:おれんじ)	やくると かるけつとびすけつと
30	金	ごはん とうがんのそぼろに みそしる	米、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	鶏ひき肉、厚揚げ、かつお節 いりこ、麦みそ スキムミルク、卵、ハム	冬がん、人参、しいたけ、インゲン キャベツ、小松菜	すきむみるく ☆たまごばん	すきむみるく くらっかー	
31	土	ごはん じゃがいもきんぴら はるさめすーぷ	米、油、じゃが芋、ゴマ、片栗粉、春雨 雪の宿	豚肉、かつお節、竹輪 スキムミルク、いりこ	大根、人参、インゲン、チンゲン菜 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	

※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。