



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)	
2	月	なつやさいかかれー ゆでたまごさらだ	米、油、じゃが芋、ルウ 豚レバー、きび糖	鶏肉、卵、ツナ スキムミルク、麦みそ	かぼちゃ、人参、玉ねぎ、なす、しめじ ピーマン、レタス、キャベツ、もやし 枝豆	すきむみるく ☆れぱーのみそづけ えだまめ	すきむみるく まりーびすけつと まーりーびすけつと	
3	火	ごはん すどり おくらすーぷ	米、片栗粉、油、じゃが芋、きび糖 片栗粉 アスパラビスケット	鶏肉、青さ、豆腐 スキムミルク、いりこ	人参、玉ねぎ、ピーマン、タケノコ きくらげ、オクラ、ねぎ 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 くらっかー	
4	水	ごはん にくじゃが みそしる	米、油、じゃが芋、片栗粉 白玉粉、サンザタ	豚肉、かつお節、油揚げ、いりこ 麦みそ スキムミルク、豆腐	人参、玉ねぎ、インゲン、えのき ヘチマ、キャベツ、ねぎ	すきむみるく ☆とうふだんご	すきむみるく おれんじ	
5	木	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、昆布、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、冬がん 玉ねぎ、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 まんなびすけつと	
6	金	ぱん しちゅー はるさめのちゅうかさらだ	丸パン、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、カニスティック 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 ばなな	
7	土	ごはん とりにくとだいでずのけちやっぷに みそしる	米、油、じゃが芋、片栗粉、 源氏パイ	大豆、鶏肉、豆腐、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 チンゲン菜、もやし、えのき 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 あすばらびすけつと	
9	月	ちゅうかどん くずしどうふのすーぷ	米、油、ゴマ油、片栗粉 薄力粉、バター、ベーキングパウダー ジャム	豚肉、かつお節、豆腐 スキムミルク、卵	白菜、チンゲン菜、人参、もやし タケノコ、きくらげ、もずく、オクラ	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	
10	火	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、じゃが芋、 ムーンライトクッキー	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 キャベツ、もやし、なす、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 かんぱん	
11	水	ごはん ごーやちゃんぶる みそしる	米、油、じゃが芋、片栗粉、ふ 生クリーム、きび糖、アスパラビスケット	ランチョンミート、豆腐、卵、いりこ 麦みそ スキムミルク	ゴーヤ、人参、白菜、玉ねぎ、ねぎ 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	
12	木	ごはん なっとういりちーずおむれつ みにとまと とうがんにる	米、じゃが芋、マヨネーズ、 雪の宿(黒糖)	納豆、卵、チーズ、鶏肉、油揚げ 麦みそ スキムミルク、いりこ	アスパラガス、玉ねぎ、トマト、冬がん 人参、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	
13	金	じゃーじゃーめん きゃべつすーぷ	うどん、油、ゴマ油、きび糖、片栗粉 米、	豚ひき肉、麦みそ、わかめ 厚揚げ、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 キャベツ、ねぎ 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	
14	土	ごはん かぼちゃとしまかまのうまに かきたますーぷ	米、油、里芋、片栗粉、ふ チョコビスケット	かまぼこ、厚揚げ、かつお節、卵 カニスティック スキムミルク、いりこ	かぼちゃ、インゲン、人参、玉ねぎ ヘチマ 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 まりーびすけつと	
17	火	たこらいす とうにゅうみそしる	米、油、じゃが芋 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、豆乳、いりこ 麦みそ スキムミルク、卵	玉ねぎ、しめじ、レタス、トマト、人参 白菜、ねぎ パイン(缶)	すきむみるく げんじばい ばなな	すきむみるく あすばらびすけつと	
18	水	ごはん とうがんに はるさめすーぷ	米、油、里芋、片栗粉、春雨 薄力粉、サンザタ、ベーキングパウダー 油、ゴマ	鶏肉、厚揚げ、竹輪 スキムミルク、卵	冬がん、人参、グリーンピース チンゲン菜、えのき	すきむみるく ☆あんだぎ	すきむみるく おれんじ	
19	木	おたんじょかい めにゅー 					すきむみるく ☆てづくりけーき おれんじ	すきむみるく かんぱん
20	金	ごはん こうやどうふのもの もずくすーぷ	米、油、里芋、片栗粉、ふ パン、マヨネーズ	鶏肉、高野豆腐、かつお節、もずく スキムミルク、卵	大根、人参、インゲン、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 ばなな	
21	土	ごはん じゃがいもきんぴら みそしる	米、油、じゃが芋、ゴマ、片栗粉 マリ－ビスケット	豚肉、かつお節、わかめ、厚揚げ いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	大根、人参、玉ねぎ、インゲン、ヘチマ ねぎ りんご	すきむみるく まりーびすけつと いりこ・りんご	すきむみるく くらっかー	
24	火	けいはん さばかんあえ	米、マヨネーズ、油、 じゃが芋、サンザタ、上もち粉 ベーキングパウダー、油	卵、鶏ささみ、のり、サバ(缶) 厚揚げ スキムミルク、卵	パパイア、ねぎ、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 まんなびすけつと	
25	水	ごはん さかなふらい まよあえさらだ みそしる	米、薄力粉、パン粉、油、マヨネーズ 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	もやし、きゅうり、人参、なす、玉ねぎ 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	やくると あすばらびすけつと	
26	木	ごはん かぼちゃのもの みそしる	米、油、じゃが芋、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、かつお節 いりこ、麦みそ スキムミルク、卵、ウインナ	かぼちゃ、人参、玉ねぎ、インゲン キャベツ、えのき、ねぎ	すきむみるく ☆ういんなーぱん	すきむみるく ばなな	
27	金	ごはん ちーずはんぱーぐ みにとまと みそしる	米、パン粉、マヨネーズ、じゃが芋 クラッカー	豚ひき肉、クリームチーズ、ひじき 卵、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	人参、玉ねぎ、トマト、しめじ 小松菜 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 りんご	
28	土	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 チョコビスケット	豚肉、厚揚げ、麦みそ、竹輪 かつお節 スキムミルク、いりこ	キャベツ、玉ねぎ、人参、インゲン ヘチマ、ねぎ りんご	すきむみるく ちよいすびすけつと いりこ・りんご	すきむみるく まりーびすけつと	
30	月	ごはん とうがんのそぼろに みそしる	米、油、片栗粉、さつま芋 ホットケーキミックス、ベーキングパウダー きび糖、油	鶏ひき肉、厚揚げ、かつお節 いりこ、麦みそ スキムミルク、卵	冬がん、人参、しいたけ、インゲン 白菜、玉ねぎ、ねぎ かぼちゃ	すきむみるく ☆かぼちゃけーき	すきむみるく ばなな	

※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。