




日	曜	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」をとどのえる	昼のおやつ	朝のおやつ(3歳未満児)	
1	火	ごはん きびなごのてんぷら まよねーずあえ みそしる	米、薄力粉、油、マヨネーズ、じゃが芋 サブレ	きびなご(赤魚)、卵、油揚げ、いりこ 麦みそ スキムミルク、いりこ	キャベツ、人参、もやし、小松菜、ねぎ 梨	すきむみるく さぶれ いりこ・なし	すきむみるく あすばらびすけつと	
2	水	ごはん ふちゃんぶる とうにゅうすーぶ	米、ふ、油、じゃが芋、片栗粉 パン、マヨネーズ	卵、ランチョンミート、かつお節、竹輪 豆乳 スキムミルク、ツナ	キャベツ、人参、もやし、かぼちゃ チンゲン菜 レタス	すきむみるく ☆つなさんど	すきむみるく おれんじ	
3	木	ごはん とりにくのからあげ ぼんすあえさらだ もずくすーぶ	米、薄力粉、片栗粉、油、ゴマ、 雪の宿	鶏むね肉、もずく、豆腐、かつお節 スキムミルク、いりこ	生姜、白菜、きゅうり、人参、オクラ 大根 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 くらっかー	
4	金	ごはん ごもくいため かきたまじる	米、春雨、油、ゴマ油、 薄力粉、サンザタ、ベーキングパウダー 油	豚肉、かつお節、卵、カニスティック スキムミルク、卵	白菜、人参、玉ねぎ、インゲン、冬が んねぎ	すきむみるく ☆あんだぎ	すきむみるく りんご	
5	土	ぼーくかれー つなさらだ	米、油、じゃが芋、ルウ パン	豚肉、ツナ 牛乳	人参、玉ねぎ、なす、グリーンピース しめじ、キャベツ、レタス、もやし、きゅうり	ぎゅうにゅう みるくぼん	ぎゅうにゅう まりーびすけつと	
7	月	ごはん さつまいものうまに みそしる	米、さつまい、油、片栗粉 薄力粉、上もち粉、サンザタ ベーキングパウダー、油	豚ひき肉、かつお節、豆腐、いりこ 麦みそ スキムミルク、卵	大根、玉ねぎ、人参、インゲン、白菜 えのき、ねぎ	すきむみるく ☆やきむち	すきむみるく おれんじ	
8	火	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 チョコビスケット	赤魚、卵、油揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	もやし、きゅうり、人参、かぼちゃ チンゲン菜 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 かんぱん	
9	水	とりなんぼうどん さばかんあえ	うどん、片栗粉、油、ゴマ油 米、ふりかけ	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 ばなな	
10	木	ごはん かにたまふう あますあんかけ とうがんにる	米、じゃが芋、きび糖、片栗粉 クラッカー	卵、カニスティック、かつお節、鶏肉 豆腐、麦みそ スキムミルク、いりこ	もやし、玉ねぎ、グリーンピース、冬が ん人参、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 かるけつとびすけつと	
11	金	ごはん ほしだいこんのうまに すいとんふうすーぶ	米、油、じゃが芋、片栗粉、ワンタン皮 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 スキムミルク、卵、ハム	干し大根、人参、インゲン、しいたけ オクラ、白菜	すきむみるく ☆たまごぼん	すきむみるく りんご	
12	土	ごはん ちきんびーんず 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、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、なす、グリーンピース もやし、かぼちゃ、ねぎ りんご	すきむみるく むーんらいとくつきー いりこ・りんご	すきむみるく まりーびすけつと	
15	火	ごはん まーぼーどうふ かきたまじる	米、油、ゴマ油、きび糖、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	豚ひき肉、豆腐、麦みそ、卵 カニスティック スキムミルク、卵	人参、タケノコ、玉ねぎ、インゲン しいたけ、生姜、チンゲン菜、大根	すきむみるく ☆じゃがいももち	すきむみるく ばなな	
16	水	ごはん とうがんに みそしる	米、油、里芋、片栗粉、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	鶏肉、厚揚げ、わかめ、いりこ、麦みそ スキムミルク、卵	冬がん、人参、グリーンピース、小松菜 バナナ	すきむみるく ☆ばななけーき	すきむみるく あすばらびすけつと	
17	木	ごはん さかなのてんぷら まかるにさらだ みそしる	米、薄力粉、片栗粉、油、マカロニ マヨネーズ ハーベストビスケット	赤魚、卵、厚揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	人参、きゅうり、レタス、キャベツ 玉ねぎ、ねぎ りんご	すきむみるく はーべすとびすけつと いりこ・りんご	すきむみるく まんなびすけつと	
18	金	ぼん ぼんぶきんさらだ とまとすーぶ	パン、薄力粉、バター、ワンタン皮 米	ツナ、チーズ、スキムミルク、ベーコン スキムミルク、鮭、昆布	かぼちゃ、玉ねぎ、ピーマン、しめじ 白菜、人参、トマト(缶) 枝豆	すきむみるく ☆さけおにぎり えだまめ	すきむみるく おれんじ	
19	土	ごはん こうやどうふのもの みそしる	米、油、里芋、片栗粉、さつまい マリービスケット	鶏肉、高野豆腐、かつお節、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、チンゲン菜 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 くらっかー	
21	月	おやこどん みそしる	米、油、きび糖、じゃが芋 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、卵、かつお節、厚揚げ、いりこ 麦みそ スキムミルク、卵	玉ねぎ、人参、ほうれん草、しいたけ キャベツ、ねぎ 桑茶、	すきむみるく ☆くわちやけーき	すきむみるく りんご	
22	火	ごはん あんかけはんぱーぐ みそしる	米、パン粉、片栗粉、ふ 雪の宿(黒糖)	豚ひき肉、豆腐、卵、かつお節、いりこ 麦みそ スキムミルク、いりこ	玉ねぎ、人参、ピーマン、えのき、白菜 もやし、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 かるけつとびすけつと	
23	水	そうめんちゃんぶる ちくわのいそべあげ みそしる	そうめん、油、薄力粉、 生クリーム、きび糖、クラッカー	ツナ、いりこ、竹輪、卵、青のり、厚揚げ 豆乳、麦みそ スキムミルク、ヨーグルト	人参、玉ねぎ、小松菜、かぼちゃ しめじ、ねぎ みかん(缶)	すきむみるく ☆よーぐるとむーす くらっかー	すきむみるく おれんじ	
24	木	おたんじょうかい めにゅー 					すきむみるく まだれーぬけーき おれんじ	やくると あすばらびすけつと
25	金	ごはん あつあげのそぼろに はるさめすーぶ	米、油、里芋、片栗粉、春雨、白玉粉 サンザタ	豚ひき肉、厚揚げ、かつお節 カニスティック スキムミルク	なす、人参、玉ねぎ、グリーンピース チンゲン菜、えのき、かぼちゃ	すきむみるく ☆かぼちゃだんご	すきむみるく ばなな	
26	土	ごはん だいこんのもの すいとんふうすーぶ	米、油、じゃが芋、片栗粉、ワンタン皮 源氏パイ	豚肉、厚揚げ、 スキムミルク、いりこ	大根、人参、インゲン、オクラ、白菜 ねぎ りんご	すきむみるく げんじばい いりこ・りんご	すきむみるく まんなびすけつと	
28	月	ごはん はくさいのにくどうふに みそしる	米、油、片栗粉、ふ 薄力粉、きび糖、ベーキングパウダー バター、ジャム	豚肉、豆腐、いりこ、麦みそ スキムミルク、卵	白菜、人参、インゲン、しめじ、生姜 かぼちゃ、小松菜、ねぎ	すきむみるく ☆ぶるーべりーまふいん	すきむみるく ばなな	
29	火	ちきんらいす みそしる	米、油、 アスパラビスケット	鶏ひき肉、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 チンゲン菜、キャベツ 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	
30	水	ごはん かぼちゃのそぼろに かきたまじる	米、油、じゃが芋、片栗粉 薄力粉、山芋、油、マヨネーズ	豚ひき肉、厚揚げ、かつお節、卵 カニスティック スキムミルク、卵、かつお節、チーズ チーズ	かぼちゃ、人参、インゲン、大根、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 りんご	
31	木	あきのばすえんそく(秋のバス遠足)  ※ご家庭からの愛情弁当をお願いします。					ぎゅうにゅう ふくろがし	やくると 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。