




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	金	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、里芋、 じゃが芋、サンザタ、上もち粉 ベーキングパウダー、油	赤魚、厚揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、卵	玉ねぎ、ピーマン、人参、えのき、キャベツ もやし、なす、チンゲン菜	すきむみるく ☆じゃがいももち	すきむみるく ばなな
2	土	ごはん だいこんのもの みそしる	米、油、じゃが芋、片栗粉、ふ チョコビスケット	鶏肉、厚揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	大根、人参、インゲン、しいたけ、かぼちゃ 玉ねぎ、小松菜 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
5	火	ごはん ぼーくしゅー はるさめちゅうかふうさらだ	米、油、じゃが芋、ルウ、春雨、きび糖 ゴマ油 生クリーム、きび糖、クラッカー	豚肉、カニスティック、卵 スキムミルク	人参、玉ねぎ、しめじ、インゲン、きゅうり もやし パイン(缶)	すきむみるく ☆ばいんむーす くらかー	すきむみるく あすばらびすけつと
6	水	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 ホットケーキミックス、きび糖 ベーキングパウダー、油	豚肉、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、キャベツ チンゲン菜 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
7	木	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、きゅうり、大根、小松菜 柿	すきむみるく ゆきのやど いりこ・かき	すきむみるく まんびすけつと
8	金	ごはん だいこんのそぼろに みそしる	米、油、里芋、片栗粉 さつま芋、きび糖、バター、ゴマ	豚ひき肉、厚揚げ、わかめ、いりこ 麦みそ スキムミルク、卵黄	大根、人参、インゲン、キャベツ、なす	すきむみるく ☆すいーとぼてと	すきむみるく りんご
9	土	ごはん あつあげときゃべつ ごまみそいため ちゅうかすーぶ	米、油、ゴマ、きび糖、春雨、ゴマ油 ムーンライトクッキー	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、いりこ	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	すきむみるく むーんらいとくつきー いりこ・ばなな	すきむみるく くらかー
11	月	なぼりたん はくさいすーぶ	スパゲティ、油、 米	豚ひき肉、卵、豆腐 スキムミルク、ひじき、しらす干し かつお節	人参、玉ねぎ、ピーマン、しめじ、白菜 小松菜 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 かんぱん
12	火	ごはん とりにくとじゃがいものうまに そうめんすーぶ	米、油、じゃが芋、片栗粉、そうめん アスパラビスケット	鶏肉、かつお節、厚揚げ スキムミルク、いりこ	人参、玉ねぎ、グリーンピース、しいたけ オクラ、 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 まりーびすけつと
13	水	ごはん ふちゃんぶる みそしる	米、ふ、油、じゃが芋、片栗粉 さつま芋、油、サンザタ	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	キャベツ、人参、もやし、かぼちゃ、玉ねぎ チンゲン菜	すきむみるく ☆おいものさんざたに	すきむみるく みかん
14	木	さんしょくどん きゃべつすーぶ	米、油、きび糖、マヨネーズ 薄力粉、バター、油、ベーキングパウダー ジャム、きび糖	豚ひき肉、卵、かつお節、厚揚げ スキムミルク、卵	玉ねぎ、しめじ、生姜、小松菜、キャベツ 人参、ねぎ	すきむみるく ☆ままれーどまふいん	すきむみるく ばなな
15	金	ごはん つなころっけ みにとまと みそしる	米、じゃが芋、薄力粉、パン粉、油 ハーベストビスケット	ツナ、卵、油揚げ、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 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 まんびすけつと
16	土	ごはん ぶたにくのけちやつぷに みそしる	米、油、じゃが芋、片栗粉、ふ マリービスケット	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、グリーンピース、しめじ 白菜、小松菜 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 くらかー
18	月	ごはん さかなのあんかけ みそしる	米、片栗粉、油 カルピス、アスパラビスケット	赤魚、かつお節、厚揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク	人参、玉ねぎ、ピーマン、えのき、もやし かぼちゃ、小松菜 みかん(缶)、もも(缶)	すきむみるく ☆かるびすぜりー あすばらびすけつと	すきむみるく みかん
19	火	ごはん わふうはんぱーぐ こんぶさらだ みそしる	米、片栗粉、パン粉、マヨネーズ、ゴマ 源氏パイ	豚ひき肉、豆腐、卵、わかめ、いりこ 麦みそ スキムミルク、いりこ	玉ねぎ、インゲン、きゅうり、もやし、人参 キャベツ、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 かんぱん
20	水	ごはん ごもくひじきに とうにゅうすーぶ	米、油、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 マヨネーズ、	ひじき、大豆、鶏肉、厚揚げ、かつお節 竹輪、豆乳 スキムミルク、卵、ツナ	大根、人参、ピーマン、しいたけ、白菜 ねぎ コーン	すきむみるく ☆つなまよばん	すきむみるく りんご
21	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 ばいん(ひよこ:みかん)	やくると まんびすけつと
22	金	ばん ちきんしゅー ちゅうかふうさらだ	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、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
25	月	ごはん ちくぜんに みそしる	米、油、里芋、片栗粉、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	鶏肉、かつお節、卵、油揚げ、いりこ 麦みそ スキムミルク、卵	れんこん、大根、人参、インゲン しいたけ、小松菜 りんご	すきむみるく ☆りんごと さつまいものけーき	すきむみるく あすばらびすけつと
26	火	ごはん さかなのてんぶら すばさらだ みそしる	米、薄力粉、片栗粉、油、スパゲティ マヨネーズ、 雪の宿(黒糖)	赤魚、卵、厚揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	人参、キャベツ、もやし、チンゲン菜 玉ねぎ みかん	すきむみるく ゆきのやど(こくとう) いりこ・みかん	すきむみるく まりーびすけつと
27	水	ごはん すばにしゅおむれつ 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 薄力粉、サンザタ、ベーキングパウダー 油	卵、ウインナー、いりこ、麦みそ スキムミルク、卵	ピーマン、玉ねぎ、白菜、レタス、人参 大根、しめじ、ねぎ	すきむみるく ☆あんだぎ	すきむみるく ばなな
28	木	ちきんかれー つなさらだ	米、油、じゃが芋、ルウ、 クラッカー	鶏肉、豆腐、ツナ スキムミルク、いりこ	人参、玉ねぎ、ピーマン、しめじ きゅうり、キャベツ、もやし みかん	すきむみるく くらかー いりこ・みかん	すきむみるく まんびすけつと
29	金	ごはん だいこんのぶるこぎふうに もずくすーぶ	米、油、ゴマ、ゴマ油、きび糖、片栗粉 パン、きび糖、油	豚肉、厚揚げ、麦みそ、もずく カニスティック、かつお節 スキムミルク、卵	大根、人参、インゲン、玉ねぎ、オクラ	すきむみるく ☆ふれんちとーすと	すきむみるく りんご
30	土	ごはん いりどうふ みそしる	米、油、片栗粉、さつま芋 ムーンライトクッキー	豆腐、ランチョンミート、卵、いりこ 麦みそ スキムミルク、いりこ	人参、チンゲン菜、玉ねぎ、白菜 小松菜 バナナ	すきむみるく むーんらいとくつきー いりこ・ばなな	すきむみるく あすばらびすけつと

※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。