令和 6年度

12 がつ よていこんだてひょう

しらゆり保育園No.9

日	曜	昼　食	黄 :「ねつ」や「ちから」になる	赤 :「ち」や「にく」になる	緑 :「からだのちょうし」をととのえる	昼のおやつ	朝のおやつ（3歳未満児
2	月	ごはん なすのみそいため かきたまじる	米、じゃが芋、油、片栗粉 薄力粉、きび糖、油、ベーキングパウダー	豚肉、厚揚げ、麦みそ、卵、竹輪 かつお節 スキムミルク、ヨーグルト、卵	なす、インゲン、人参、大根 チンゲン菜	すきむみるく ☆よーぐるとけーき	すきむみるく ばなな
3	火	ごはん きびなごのてんぷら まよねーずあえさらだ みそしる	米、薄力粉、片栗粉、油、マヨネーズ じゃが芋 チョイスビスケット	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 玉ねぎ みかん	すきむみるく ちょいすびすけっと いりこ・みかん	すきむみるく かんぱん
4	水	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 生クリーム、きび糖、クラッカー	豚肉、かつお節、わかめ、厚揚げ いりこ、麦みそ スキムミルク	大根、人参、玉ねぎ、インゲン、もやし みかん（缶）、	すきむみるく ☆みかんむーす くらっかー	すきむみるく かるけっとびすけっと
5	木	じゃーじゃーめん はくさいすーぷ	うどん、油、ゴマ油、きび糖、片栗粉 米	豚ひき肉、麦みそ、豆腐 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 白菜、チンゲン菜 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 りんご
6	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 雪の宿	鶏ひき肉、厚揚げ、かつお節、いりこ 麦みそ スキムミルク、いりこ	大根、人参、グリンピース、小松菜 玉ねぎ 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 あすぱらびすけっと
7	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 みるくぱん	ぎゅうにゅう まりーびすけっと
9	月	けいはん さばかんあえ	米、マヨネーズ、油、 ホットケーキミックス、ベーキングパウダー きび糖、油	卵、鶏ささみ、のり、さば（缶）、厚揚げ スキムミルク、卵	ねぎ、しいたけ、きゅうり、もやし 人参 かぼちゃ	すきむみるく ☆かぼちゃけーき	すきむみるく みかん
10	火	ごはん さかなのまよねーずやき こんぶあえさらだ みそしる	米、マヨネーズ、ゴマ ハーベストビスケット	赤魚、昆布、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、白菜、オクラ バナナ	すきむみるく はーべすとびすけっと いりこ・ばなな	すきむみるく まんなびすけっと
11	水	ごはん だいこんととりにくのにもの 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、カニスティック スキムミルク、卵	大根、人参、インゲン、チンゲン菜 えのき	すきむみるく ☆あんだぎ	すきむみるく りんご
12	木	ぽーくかれー つなさらだ	米、油、じゃが芋、ルウ サブレ	豚肉、ツナ スキムミルク、いりこ	人参、玉ねぎ、なす、しめじ、キャベツ レタス、もやし、きゅうり みかん	すきむみるく さぶれ いりこ・みかん	すきむみるく あすぱらびすけっと
13	金	ごはん かぼちゃのにもの みそしる	米、油、じゃが芋、片栗粉、ワンタンの皮 パン、マヨネーズ	豚ひき肉、厚揚げ、かつお節、わかめ いりこ、麦みそ スキムミルク、卵	かぼちゃ、人参、玉ねぎ、インゲン 小松菜 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
14	土	ごはん とりにくとだいずのけちゃっぷに 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、白菜 もやし、ねぎ バナナ	すきむみるく げんじぱい いりこ・ばなな	すきむみるく くらっかー
16	月	たこらいす とうにゅうすーぷ	米、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、チーズ、竹輪、豆乳 スキムミルク、卵	玉ねぎ、しめじ、レタス、トマト かぼちゃ、チンゲン菜	すきむみるく ☆じゃがいももち	すきむみるく りんご
17	火	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、さつま芋 雪の宿（黒糖）	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 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 あすぱらびすけっと
18	水	ごはん きゃべつのみそいため もずくすーぷ	米、油、片栗粉 ホットケーキミックス、マヨネーズ	豚肉、厚揚げ、麦みそ、もずく カニスティック、豆腐、かつお節 スキムミルク、卵、ウインナー	キャベツ、玉ねぎ、人参、インゲン オクラ	すきむみるく ☆ういんなーぱん	すきむみるく ばなな
19	木	ごはん とりにくのあますいために すいとんふうすーぷ	米、片栗粉、油、じゃが芋、きび糖 ワンタンの皮 チョイスビスケット	鶏肉 スキムミルク、いりこ	人参、玉ねぎ、ピーマン、タケノコ 黒木くらげ、小松菜、白菜 りんご	すきむみるく いりこ・りんご ちょいすびすけっと	すきむみるく くらっかー
20	金	ごはん なっとういりちーずおむれつ こんぶあえさらだ みそしる	米、じゃが芋、マヨネーズ、 さつま芋、油、ジャム	納豆、卵、チーズ、昆布、鶏肉、麦みそ スキムミルク	ピーマン、玉ねぎ、レタス、もやし キャベツ、大根、人参、ねぎ	すきむみるく ☆さつまいもの ままれーどに	すきむみるく みかん
21	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 ムーンライトクッキー	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 チンゲン菜 バナナ	すきむみるく むーんらいとくっきー いりこ・ばなな	すきむみるく まりーびすけっと
23	月	ごはん ちーずはんばーぐ みにとまと みそしる	米、パン粉、マヨネーズ、じゃが芋、ふ きび糖、生クリーム、ジュース アスパラビスケット	豚ひき肉、チーズ、ひじき、卵、いりこ 麦みそ スキムミルク	人参、玉ねぎ、トマト、小松菜	すきむみるく ☆2しょくむーすぜりー あすぱらびすけっと	すきむみるく ばなな
24	火	ごはん　てばさきのてりやき まかろにさらだ ふらいどぽてと やさいすーぷ	米、きび糖、ゴマ、マカロニ、マヨネーズ じゃが芋、油 サブレ	ハム、青のり、卵、かつお節 スキムミルク、いりこ	人参、きゅうり、白菜、ほうれん草 玉ねぎ みかん	すきむみるく いりこ・みかん さぶれ	すきむみるく かるけっとびすけっと
25	水	ぱん ちきんしちゅー ちゅうかふうすぱげてぃさらだ	パン、油、じゃが芋、バター、薄力粉 スパゲティ、きび糖、ゴマ油、ゴマ サンザタ、片栗粉、もち米	鶏肉、スキムミルク、ツナ スキムミルク、小豆	白菜、玉ねぎ、しめじ、グリンピース きゅうり、人参、レタス 生姜	すきむみるく ☆ぜんざい	すきむみるく おもち
26	木	ちゅうかどん みそしる	米、油、ゴマ油、片栗粉、里芋 マリービスケッツト	豚肉、卵、かつお節、厚揚げ、いりこ 麦みそ スキムミルク、いりこ	白菜、チンゲン菜、人参、もやし タケノコ、黒きくらげ、大根、ねぎ りんご	すきむみるく まりーびすけっと いりこ・りんご	すきむみるく かんぱん
27	金	ごはん にくじゃが みそしる	米、油、じゃが芋、片栗粉 ホットケーキミックス、ベーキングパウダー サンザタ、油	豚肉、かつお節、油揚げ、いりこ 麦みそ スキムミルク、卵	人参、玉ねぎ、インゲン、えのき かぼちゃ、もやし バナナ	すきむみるく ☆ばななけーき	すきむみるく あんぱんまんびすけっと
28	土	かきあげうどん さばかんあえ	うどん、さつま芋、マヨネーズ、薄力粉 油 クラッカー	卵、かつお節、サバ（缶）、厚揚げ スキムミルク、いりこ	玉ねぎ、人参、まいたけ、インゲン 白菜、きゅうり パイン（缶）	すきむみるく くらっかー・いりこ ぱいん（ひよこ：みかん）	すきむみるく まんなびすけっと

※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。