



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)		
4	土	ごはん かぼちゃのそぼろに そうめんすーぷ	米、里芋、油、片栗粉、そうめん 源氏パイ	豚ひき肉、かつお節、竹輪 スキムミルク、いりこ	かぼちゃ、人参、玉ねぎ、グリーンピース オクラ パイン(缶)(ひよこ:オレンジ)	すきむみるく げんじばい・いりこ ばいん(ひよこ:おれんじ)	すきむみるく くらっかー		
6	月	ごはん さかなのあんかけ みそしる	米、片栗粉、油、じゃが芋、 さつま芋、油、サンザタ	赤魚、かつお節、わかめ、厚揚げ、いりこ 麦みそ スキムミルク	人参、玉ねぎ、インゲン、黒きくらげ、	すきむみるく ☆おいものさんざたに	すきむみるく まりーびすけつと		
7	火	ななくさがゆ みそしる みかん	米、 チョコビスケット	ソーキ、かつお節、かつお節、卵、油揚げ いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	白菜、大根、人参、小松菜、チンゲン菜、春菊 長ネギ、しいたけ、キャベツ、オクラ、みかん 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 あすばらびすけつと		
8	水	ごはん ごもくいため 、みそしる	米、春雨、油、ゴマ油、さつま芋 ホットケーキミックス、きび糖、油 ベーキングパウダー	豚肉、かつお節、油揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、卵	キャベツ、人参、玉ねぎ、、もやし、インゲン チンゲン菜、 くわ茶	すきむみるく ☆くわちやけき	すきむみるく かんぱん		
9	木	ごはん 鶏肉の唐揚げ ぼんすあえさらだ みそしる	米、薄力粉、片栗粉、油、ゴマ 雪の宿(黒糖)	鶏肉、厚揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク	生姜、白菜、きゅうり、人参、もやし かぼちゃ 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 まんなびすけつと		
10	金	ぼん ペーこんしちゅー まかるにさらだ	パン、油、じゃが芋、バター、薄力粉 マカロニ、マヨネーズ 米	ベーコン、卵、スキムミルク、カニスティック スキムミルク、鮭、昆布	白菜、玉ねぎ、しめじ、グリーンピース キャベツ、人参、きゅうり 枝豆	すきむみるく ☆さけおにぎり えだまめ	すきむみるく りんご		
11	土	ごはん こうやどうふのにも かきたますーぷ	米、油、里芋、片栗粉 ハーベストビスケット	鶏肉、高野豆腐、かつお節、卵 スキムミルク、いりこ	大根、人参、インゲン、オクラ、玉ねぎ えのき バナナ	すきむみるく はーべすとびすけつと いりこ・ばなな	すきむみるく まりーびすけつと		
14	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 生クリーム、きび糖、クラッカー	赤魚、卵、ハム、厚揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、ヨーグルト	もやし、きゅうり、人参、キャベツ チンゲン菜、 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 ばなな		
15	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、ホットケーキミックス、きび糖 ベーキングパウダー、油	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、卵	キャベツ、人参、もやし、かぼちゃ、小松菜 パイン(缶)	すきむみるく ☆ばいんと おいものけき	すきむみるく あすばらびすけつと		
16	木	かれーらいす つなさらだ	米、油、じゃが芋、ルウ 雪の宿	鶏肉、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 レタス、キャベツ、もやし りんご	すきむみるく ゆきのやど いりこ・りんご	すきむみるく かんぱん		
17	金	ごはん はくさいのにくどうふに もずくすーぷ	米、油、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	豚肉、豆腐、もずく、カニスティック かつお節 スキムミルク、卵	白菜、人参、インゲン、しめじ、生姜 オクラ、大根	すきむみるく ☆じゃがいももち	すきむみるく みかん		
18	土	ごはん ちきんぴーんず みそしる	米、油、じゃが芋、薄力粉、片栗粉、ふ ムーンライトクッキー	大豆、鶏肉、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	大根、人参、玉ねぎ、なす、インゲン チンゲン菜、かぼちゃ、えのき 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 まんなびすけつと		
20	月	ごはん かにたまふう あますあんかけ ちきんじる	米、じゃが芋、きび糖、片栗粉 薄力粉、上もち粉、サンザタ ベーキンパウダー、油	卵、カニスティック、かつお節、鶏肉 麦みそ スキムミルク、卵	もやし、玉ねぎ、グリーンピース、大根 人参、小松菜	すきむみるく ☆やきむち	すきむみるく りんご		
21	火	ちきんらいす とうにゅうすーぷ	米、油、 マリービスケット	鶏ひき肉、竹輪、豆乳 スキムミルク、いりこ	玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、コーン かぼちゃ、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 あすばらびすけつと		
22	水	ごはん あつあげのそぼろに かきたますーぷ	米、油、里芋、片栗粉 パン、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、ツナ	なす、人参、玉ねぎ、グリーンピース 小松菜、えのき レタス	すきむみるく ☆つなさんど	すきむみるく りんご		
23	木	おたんじょうかい めにゅー 					すきむみるく まだれーぬけき みかん	やくると くらっかー	
24	金	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、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 ☆ふりかけおにぎり えだまめ	すきむみるく ばなな		
25	土	ごはん ほしだいこんのうまに そうめんじる	米、油、じゃが芋、片栗粉、そうめん チョコビスケット	豚肉、厚揚げ、かつお節、わかめ スキムミルク、いりこ	干し大根、人参、インゲン、しいたけ、オクラ 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		
27	月	ごはん さつまいものうまに ちゅうかすーぷ	米、油、さつま芋、片栗粉、里芋、 薄力粉、サンザタ、ベーキングパウダー 油、ゴマ	豚肉、かつお節、いりこ、麦みそ スキムミルク、卵	大根、玉ねぎ、人参、インゲン、チンゲン菜 もやし	すきむみるく ☆あんだぎ	すきむみるく みかん		
28	火	おにぎり おでん みかん	おはなみえんそく 					ぎゅうにゅう ふくろがし	やくると まりーびすけつと
29	水	そうめんちゃんぶる ちくわてんぶら みそしる	そうめん、油、薄力粉 ホットケーキミックス、ベーキングパウダー マヨネーズ	ツナ、いりこ、竹輪、卵、わかめ、いりこ 麦みそ スキムミルク、卵、ハム	人参、玉ねぎ、小松菜、かぼちゃ、しめじ	すきむみるく ☆たまごぼん	すきむみるく りんご		
30	木	ごはん まいぼーどうふ みそしる	米、油、ゴマ油、きび糖、片栗粉、春雨 アスパラビスケット	豚ひき肉、豆腐、麦みそ、カニスティック 油揚げ スキムミルク、いりこ	人参、タケノコ、玉ねぎ、インゲン、しいたけ 生姜、小松菜 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		
31	金	ごはん わふうはんぱーぐ みにとまと みそしる	米、片栗粉、パン粉、マヨネーズ、ふ 薄力粉、バター、ベーキングパウダー ジャム	豚ひき肉、豆腐、ひじき、卵、いりこ 麦みそ スキムミルク、卵	玉ねぎ、トマト、白菜、人参	すきむみるく ☆すどろべりーまふいん	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。