



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	昼のおやつ	朝のおやつ (3歳未満児)	
1	土	ごはん だいこんのそぼろに みそしる	米、油、里芋、片栗粉 源氏パイ	豚ひき肉、厚揚げ、わかめ、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 キャベツ、なす 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 あすばらびすけつと	
3	月	てまきずし えだまめ みそしる	米、きび糖、マヨネーズ ポーロ	ウインナー、カニスティック、卵、のり 豆腐、いりこ、麦みそ スキムミルク	きゅうり、枝豆、大根、人参 小松菜 たんかん	すきむみるく ぼーろ いりこ・たんかん	すきむみるく くらっかー	
4	火	ごはん とりにくとじゃがいものうまに そうめんすーぷ	米、油、じゃが芋、片栗粉、そうめん 薄力粉、きび糖、ベーキングパウダー バター、ジャム	鶏肉、かつお節、油揚げ スキムミルク、卵	人参、玉ねぎ、グリーンピース しいたけ、チンゲン菜	すきむみるく ☆ぶるーべりーまふい	すきむみるく まんなびすけつと	
5	水	ごはん いりどうふ みそしる	米、油、片栗粉、さつまい ホットケーキミックス、ベーキングパウダー マヨネーズ、	豆腐、ランチョンミート、卵、いりこ 麦みそ スキムミルク、卵、ツナ ツナ	人参、チンゲン菜、玉ねぎ、白菜 小松菜 コーン	すきむみるく ☆つなまよばん	すきむみるく りんご	
6	木	ごはん さかなのてんぷら ごまどれあえさらだ みそしる	米、薄力粉、片栗粉、油、マカロニ ゴマドレッシング 雪の宿(黒糖)	赤魚、卵、ハム、厚揚げ、いりこ 麦みそ スキムミルク、いりこ	キャベツ、レタス、きゅうり、もやし チンゲン菜、玉ねぎ たんかん	すきむみるく ゆきのやど(こくとう) いりこ・たんかん	すきむみるく かんぱん	
7	金	なぼりたん きゃべつすーぷ	スパゲティ、油、 米、ふりかけ	豚ひき肉、卵、豆腐 スキムミルク	人参、玉ねぎ、ピーマン、しめじ キャベツ、小松菜 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	
8	土	ごはん だいこんのもの みそしる	米、油、じゃが芋、片栗粉 サブレ	豚肉、厚揚げ、 スキムミルク、いりこ、麦みそ	大根、人参、インゲン、しいたけ かぼちゃ、玉ねぎ、チンゲン菜 バナナ	すきむみるく さぶれ いりこ・ばなな	すきむみるく まりーびすけつと	
10	月	さんしょくどん みそしる	米、油、きび糖、マヨネーズ 薄力粉、バター、きび糖、油 ベーキングパウダー	豚ひき肉、卵、かつお節、厚揚げ いりこ、麦みそ スキムミルク、もずく、卵	玉ねぎ、しめじ、生姜、小松菜 キャベツ、人参	すきむみるく ☆もずくのかりんとう	すきむみるく ばなな	
12	水	ごはん さかなふらい まかにさらだ みそしる	米、薄力粉、パン粉、油、マカロニ マヨネーズ、 ホットケーキミックス、きび糖 ベーキングパウダー、油	赤魚、卵、ハム、豆腐、いりこ、麦みそ スキムミルク、卵	人参、レタス、きゅうり、大根 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 りんご	
13	木	ごはん ちくぜんに みそしる	米、油、里芋、片栗粉、じゃが芋 マリービスケット	鶏肉、かつお節、卵、油揚げ、いりこ 麦みそ スキムミルク、いりこ	レンコン、大根、人参、インゲン しいたけ、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 くらっかー	
14	金	ごはん ぼーくしちゅー まよあえさらだ	米、油、じゃが芋、ルウ、マヨネーズ 白玉粉、サンザタ	豚肉、カニスティック スキムミルク	人参、玉ねぎ、しめじ、インゲン キャベツ、レタス、もやし 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	
15	土	ごはん あつあげときゃべつの ごまみそいため ちゅうかすーぷ	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 竹輪 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 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 あすばらびすけつと	
17	月	ごはん だいこんのぷるこぎふうに もずくすーぷ	米、油、ゴマ、ゴマ油、きび糖、片栗粉 ふ さつまい、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、厚揚げ、麦みそ、もずく、卵 かつお節 スキムミルク、卵	大根、人参、インゲン、玉ねぎ ねぎ りんご	すきむみるく ☆りんごと おいものけーき	すきむみるく かんぱん	
18	火	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 雪の宿	ツナ、卵、わかめ、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 チンゲン菜、もやし たんかん	すきむみるく ゆきのやど いりこ・たんかん	すきむみるく まりーびすけつと	
19	水	ごはん ごもくひじきに すいとんふうすーぷ	米、油、片栗粉、ワンタンの皮 じゃが芋、サンザタ、上もち粉 ベーキングパウダー、油	ひじき、大豆、鶏肉、厚揚げ、かつお節 スキムミルク、卵	大根、人参、ピーマン、しいたけ 小松菜、玉ねぎ	すきむみるく ☆じゃが芋もち	すきむみるく ばなな	
20	木	おたんじょうかい めにゅー 					すきむみるく まどれーぬけーき ばいん(ひよこ:おれんじ)	やくると あすばらびすけつと
21	金	ごはん あんかけはんぱーぐ みそしる	米、片栗粉、パン粉、ふ パン、きび糖、油	豚ひき肉、豆腐、卵、かつお節 いりこ、麦みそ スキムミルク、卵	玉ねぎ、人参、ピーマン、えのき なす、もやし、ねぎ	すきむみるく ☆ふれんちとーすと	すきむみるく りんご	
22	土	ごはん ぶたにくのけちやっぶに かきたまじる	米、油、じゃが芋、片栗粉 チョイスビスケット	豚肉、卵、竹輪、かつお節 スキムミルク、いりこ	人参、玉ねぎ、インゲン、しめじ 大根、チンゲン菜 バナナ	すきむみるく ちよいすびすけつと いりこ・ばなな	すきむみるく くらっかー	
25	火	ごはん ちやわんむし はむさらだ みそしる	米、 薄力粉、サンザタ、ベーキングパウダー 油	卵、カニスティック、ハム、わかめ 厚揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、卵	ほうれん草、えのき、白菜、人参 きゅうり、玉ねぎ、ねぎ	すきむみるく ☆あんだぎ	すきむみるく まりーびすけつと	
26	水	ぱん ぼてとぐらたん とうにゅうすーぷ	パン、じゃが芋、薄力粉、バター マカロニ 米	ツナ、スキムミルク、チーズ、ベーコン 豆乳 スキムミルク、ひじき、しらす干し かつお節	玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、しめじ、トマト 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 ばなな	
27	木	おわかれ えんそく  ※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 あすばらびすけつと
28	金	ぼーくかれー とうふさらだ	米、油、じゃが芋、ルウ きび糖、生クリーム、ジュース クラッカー	豚肉、豆腐、ツナ スキムミルク	人参、玉ねぎ、なす、しめじ グリーンピース、レタス、きゅうり もやし	すきむみるく ☆2しょくむーすぜりー くらっかー	すきむみるく りんご	

※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。また、新たな食物アレルギーが見つかった場合は、お知らせ下さい。