



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 だいこんととりにくのもの みそしる	米、油、里芋、片栗粉、さつまい 源氏パイ	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、白菜 小松菜 たんかん	すきむみるく げんじばい いりこ・たんかん	すきむみるく まんなびすけつと	
3	月	ちらしずし すましじる	米、きび糖、 白玉粉、きび糖	鮭、卵、のり、あさり、青さ、油揚げ かつお節 スキムミルク、豆腐	人参、レンコン、きゅうり、干びょう しいたけ、玉ねぎ、イチゴ 桑茶	すきむみるく ☆さんしよくだんご	みるくかるびす ひなあられ	
4	火	ごはん ししゃものてんぷら まよあえさらだ みそしる	米、薄力粉、油、マヨネーズ、じゃが芋 雪の宿	ししゃも(赤魚)、卵、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 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 あすばらびすけつと	
5	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 薄力粉、バター、ベーキングパウダー ジャム、きび糖	豚肉、かつお節、わかめ、油揚げ いりこ、麦みそ スキムミルク、卵	大根、人参、玉ねぎ、インゲン、もやし キャベツ	すきむみるく ☆ままれーどまふいん	すきむみるく りんご	
6	木	たこらいす とうにゅうすーぷ	米、油、 チョコビスケット	豚ひき肉、チーズ、竹輪、豆乳 スキムミルク、いりこ	玉ねぎ、しめじ、レタス、トマト、かぼちゃ チンゲン菜 たんかん	すきむみるく ちよいすびすけつと いりこ・たんかん	すきむみるく かんぱん	
7	金	ごはん きゃべつのみそいため もずくすーぷ	米、油、片栗粉 パン、ジャム、バター	豚肉、厚揚げ、麦みそ、もずく、卵 スキムミルク	キャベツ、玉ねぎ、人参、インゲン オクラ	すきむみるく ☆じゃむさんど	すきむみるく ばなな	
8	土	ごはん とりにくとだいずのけちやっぷに みそしる	米、油、じゃが芋、片栗粉 ムーンライトクッキー	大豆、鶏肉、油揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	大根、玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、もやし、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 くらっかー	
10	月	ごはん さつまいものうまに はるさめすーぷ	米、油、さつまい、片栗粉、春雨 薄力粉、きび糖、油 ベーキングパウダー	豚肉、かつお節、カニスティック スキムミルク、ヨーグルト、卵	大根、玉ねぎ、人参、インゲン キャベツ、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 りんご	
11	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、じゃが芋 ハーベストビスケット	赤魚、昆布、厚揚げ、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 きゅうり、もやし オレンジ	すきむみるく はーべすとびすけつと いりこ・おれんじ	すきむみるく まんなびすけつと	
12	水	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 薄力粉、上もち粉、サンザタ ベーキングパウダー、油	かまぼこ、厚揚げ、かつお節、卵 竹輪 スキムミルク、卵	かぼちゃ、インゲン、人参、玉ねぎ チンゲン菜	すきむみるく ☆やきむち	すきむみるく ばなな	
13	木	ごはん はっぼうさい みそしる	米、油、ゴマ油、片栗粉、里芋 マリービスケット	豚肉、カニスティック、かつお節 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、玉ねぎ、ねぎ 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 かんぱん	
14	金	ちきんかれー つなさらだ	米、油、じゃが芋、ルウ きび糖	鶏肉、ツナ、豆腐、卵 スキムミルク、豚レバー、麦みそ	人参、玉ねぎ、グリーンピース、しめじ キャベツ、きゅうり 枝豆	すきむみるく ☆れーのみそづけ えだまめ	すきむみるく おれんじ	
15	土	そつ えん しき 卒 園 式 						
17	月	けいはん さばかんあえ	米、マヨネーズ、油、 薄力粉、サンザタ、ベーキングパウダー 油、ゴマ	卵、鶏ささみ、のり、サバ(缶) 厚揚げ スキムミルク、卵	ねぎ、しいたけ、白菜、もやし、人参	すきむみるく ☆あんだぎ	すきむみるく ばなな	
18	火	ごはん なっとういりちーずおむれつ ごまあえさらだ みそしる	米、じゃが芋、マヨネーズ 生クリーム、きび糖、クラッカー	納豆、卵、チーズ、かつお節、鶏肉 麦みそ スキムミルク	ピーマン、玉ねぎ、人参、もやし、大根 人参、小松菜 パイン(缶)	すきむみるく ☆ぱいんむーす くらっかー	すきむみるく まりーびすけつと	
19	水	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 おれんじ	やくると あすばらびすけつと	
21	金	おやこどん みそしる	米、油、きび糖、里芋 じゃが芋、サンザタ、上もち粉 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	すきむみるく ☆じゃがいももち	すきむみるく りんご	
22	土	ごはん かぼちゃのもの みそしる	米、油、じゃが芋、片栗粉 チョコビスケット	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、いりこ	かぼちゃ、人参、玉ねぎ、インゲン、 チンゲン菜、大根 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 くらっかー	
24	月	ごはん にくじゃが ちゅうかすーぷ	米、油、じゃが芋、片栗粉、春雨 ホットケーキミックス、マヨネーズ	豚肉、かつお節、卵、カニスティック スキムミルク、卵、ウインナー	人参、玉ねぎ、インゲン、えのき 小松菜、	すきむみるく ☆ういんなーぱん	すきむみるく ばなな	
25	火	ごはん さかなのてんぷら まかろにさらだ みそしる	米、薄力粉、片栗粉、油、マカロニ マヨネーズ 雪の宿(黒糖)	赤魚、卵、油揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	人参、きゅうり、レタス、もやし チンゲン菜、玉ねぎ オレンジ	すきむみるく ゆきのやど(こくとう) いりこ・おれんじ	すきむみるく かんぱん	
26	水	ごはん だいこんのそぼろに みそしる	米、油、里芋、片栗粉、さつまい ふ、 ホットケーキミックス ベーキングパウダー、サンザタ、油	鶏ひき肉、厚揚げ、かつお節 いりこ、麦みそ スキムミルク、卵	大根、人参、グリーンピース、小松菜 キャベツ バナナ	すきむみるく ☆ばななけーき	すきむみるく まりーびすけつと	
27	木	ごはん とりにくのあますいために みそしる	米、片栗粉、油、じゃが芋、きび糖 アスパラビスケット	鶏肉、油揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	人参、玉ねぎ、ピーマン、タケノコ 黒きくらげ、かぼちゃ、もやし、ねぎ りんご	すきむみるく あすばらびすけつと いりこ・りんご	すきむみるく まんなびすけつと	
28	金	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 さつまい、油、サンザタ	豚ひき肉、麦みそ、豆腐 スキムミルク	人参、きゅうり、もやし、しめじ、生姜 白菜、チンゲン菜	すきむみるく ☆おいものさんぎたに	すきむみるく くらっかー	

※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。また疑わしい食物アレルギーが新たに見つかった場合は、お知らせ下さい。