



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」をとのえる	昼のおやつ	朝のおやつ(3歳未満児)
1	火	ちきんかれー 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、なす、しめじ、白菜 きゅうり、もやし オレンジ	すきむみるく ゆきのやど いりこ・おれんじ	すきむみるく まんなびすけっと
2	水	ごはん まーぼーどうふ かきたますーぷ	米、油、きび糖、ゴマ油、片栗粉、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、麦みそ、卵 スキムミルク、卵	人参、タケノコ、玉ねぎ、グリーンピース えのき、生姜、ほうれん草	すきむみるく ☆すとりべりーまふいん	すきむみるく ばなな
3	木	ごはん さかなのあんかけ みそしる	米、片栗粉、油、じゃが芋 サブレ	赤魚、かつお節、厚揚げ、いりこ 麦みそ スキムミルク、いりこ	人参、玉ねぎ、インゲン、黒きくらげ キャベツ バナナ	すきむみるく さぶれ いりこ・ばなな	すきむみるく かんぱん
4	金	ごはん だいこんととりにくのにも はるさめすーぷ	米、油、里芋、片栗粉、春雨 さつま芋、油、ジャム	鶏肉、厚揚げ、カニスティック スキムミルク	大根、人参、インゲン、チンゲン菜	すきむみるく ☆さつまいもの ままれーどに	すきむみるく あすばらびすけっと
5	土	ごはん かぼちゃのそぼろに みそしる	米、油、じゃが芋、片栗粉 源氏パイ	豚ひき肉、かつお節、わかめ、豆腐 いりこ、麦みそ 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、小松菜 オレンジ	すきむみるく げんじばい いりこ・おれんじ	すきむみるく まりーびすけっと
7	月	ごはん じゃがいものうまに すいとんふうすーぷ	米、油、じゃが芋、片栗粉 ワントンの皮 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、油揚げ スキムミルク、卵	大根、玉ねぎ、人参、インゲン チンゲン菜、えのき くわ茶	すきむみるく ☆くわちやけーき	すきむみるく くらかー
8	火	ごはん とりにくのからあげ ぼんすあえさらだ みそしる	米、薄力粉、片栗粉、油、ゴマ ハーベストビスケット	鶏肉、厚揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	生姜、白菜、きゅうり、人参、もやし かぼちゃ 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 かんぱん
9	水	ごはん ふちゃんぶる みそしる	米、ふ、油、片栗粉 薄力粉、サンザタ ベーキングパウダー、油、ゴマ	卵、ランチョンミート、かつお節 豆腐、いりこ、麦みそ スキムミルク、卵	キャベツ、人参、もやし、玉ねぎ 大根、小松菜	すきむみるく ☆あんだぎ	すきむみるく まんなびすけっと
10	木	ごはん ちーずはんぱーぐ みにとまと みそしる	米、クリームチーズ、パン粉 マヨネーズ、じゃが芋、ふ ムーンライトクッキー	豚ひき肉、ひじき、卵、いりこ 麦みそ スキムミルク、いりこ	人参、玉ねぎ、トマト、チンゲン菜 オレンジ	すきむみるく むーんらいとくつきー いりこ・おれんじ	すきむみるく あすばらびすけっと
11	金	ぱん ちきんしちゅー ぼてとさらだ	丸パン、油、バター、薄力粉 じゃが芋、マヨネーズ 米	鶏肉、スキムミルク、卵、カニスティック スキムミルク、鮭、昆布	かぼちゃ、白菜、玉ねぎ、人参 グリーンピース、レタス、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 ばなな
12	土	ごはん こうやどうふのにも みそしる	米、油、里芋、片栗粉、さつま芋 マリービスケット	鶏肉、高野豆腐、かつお節、油揚げ いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	大根、人参、インゲン、チンゲン菜 バナナ	すきむみるく まりーびすけっと いりこ・ばなな	すきむみるく くらかー
14	月	ごはん あつあげのそぼろに かきたますーぷ	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	豚ひき肉、厚揚げ、かつお節、卵 わかめ スキムミルク、卵	人参、玉ねぎ、ピーマン、しめじ 小松菜 バナナ	すきむみるく ☆ばななけーき	すきむみるく あすばらびすけっと
15	火	ごはん さかなふらい こんぶあえさらだ みそしる	米、薄力粉、パン粉、油 雪の宿(黒糖)	赤魚、卵、昆布、厚揚げ、いりこ 麦みそ スキムミルク、いりこ	きゅうり、人参、キャベツ、大根 もやし、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 まんなびすけっと
16	水	ごはん ごもくいため とうにゆうすーぷ	米、春雨、油、ゴマ油、かつお節 さつま芋、きび糖、バター、ゴマ	豚肉、かつお節、油揚げ、竹輪、豆乳 スキムミルク、卵	キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし チンゲン菜、かぼちゃ、ねぎ	すきむみるく ☆すいとーとぼてと	すきむみるく ばなな
17	木	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、マヨネーズ、きび糖 片栗粉 クラッカー	卵、カニスティック、かつお節、鶏肉 麦みそ スキムミルク、いりこ	もやし、玉ねぎ、グリーンピース 大根、人参、小松菜 バナナ	すきむみるく くらかー いりこ・ばなな	すきむみるく まりーびすけっと
18	金	ごはん はくさいのにくどうふに そうめんじる	米、油、片栗粉、そうめん ホットケーキミックス ベーキングパウダー、マヨネーズ	豚肉、豆腐、わかめ、カニスティック かつお節 スキムミルク、卵、ツナ	白菜、人参、インゲン、しめじ、生姜 コーン	すきむみるく ☆つなまよばん	すきむみるく かんぱん
19	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 チョイスビスケット	鶏肉、大豆、厚揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	人参、玉ねぎ、なす、インゲン、白菜 チンゲン菜 オレンジ	すきむみるく ちよいすびすけっと いりこ・おれんじ	すきむみるく あすばらびすけっと
21	月	ごはん ほしだいこんのうまに かきたまじる	米、油、じゃが芋、片栗粉、ふ 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	豚肉、厚揚げ、かつお節、卵 スキムミルク、卵	干し大根、人参、インゲン ほうれん草 パイン(缶)	すきむみるく ☆ばいんと おいものけーき	すきむみるく ばなな
22	火	ごはん さかなのてんぷら まかるにさらだ みそしる	米、薄力粉、油、マカロニ、マヨネーズ 雪の宿	赤魚、卵、ハム、豆腐、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	人参、キャベツ、大根、玉ねぎ、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 まりーびすけっと
23	水	ごはん ちくぜんに すいとんふうすーぷ	米、油、里芋、片栗粉、ワントンの皮 パン、マヨネーズ	鶏肉、かつお節 スキムミルク、卵	れんこん、大根、人参、インゲン しいたけ、白菜、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 くらかー
24	木	ごはん てばもとのからあげ つなぼてさらだ みそしる	米、薄力粉、片栗粉、油、じゃが芋 マヨネーズ サブレ	手羽元、卵、ツナ、油揚げ、いりこ 麦みそ スキムミルク、いりこ	人参、きゅうり、キャベツ、なす 玉ねぎ オレンジ	すきむみるく さぶれ いりこ・おれんじ	すきむみるく かんぱん
25	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、片栗粉 米、ゴマ	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 ☆ごましおおにぎり えだまめ	すきむみるく ばなな
26	土	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 アスパラビスケット	豚肉、かつお節、豆腐、いりこ、麦みそ スキムミルク、いりこ	大根、人参、インゲン、かぼちゃ 玉ねぎ、ねぎ バナナ	すきむみるく あすばらびすけっと いりこ・ばなな	すきむみるく まんなびすけっと
28	月	ちきんらいす みそしる	米、油 生クリーム、きび糖、クラッカー	鶏ひき肉、厚揚げ、いりこ、麦みそ スキムミルク	玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ コーン、チンゲン菜、キャベツ みかん(缶)	すきむみるく ☆みかんむーす くらかー	すきむみるく まりーびすけっと
30	水	ごはん おやこに みそしる	米、油、きび糖 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、わかめ、油揚げ いりこ、麦みそ スキムミルク、卵	玉ねぎ、人参、小松菜、しいたけ 白菜、ねぎ	すきむみるく ☆じゃがいももち	すきむみるく かんぱん

※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わかった時は、お知らせ下さい。