



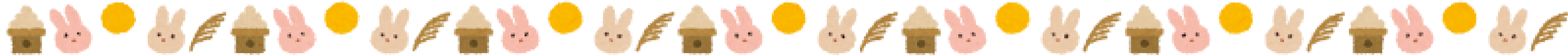
R8年

9月

こんだてひょう



日 に ち	日 に ち	曜 日	日 本 の 行 事	ソ イ ト	昼食	おやつ	夕食	3 色 食 品 群		
								熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える
1	15	火			ご飯 ひじきバーグ しらす和え 味噌汁 果物	ココア蒸しパン 牛乳	ご飯 洋風煮 バターシュ 果物	精白米 植物油 パン粉 きび砂糖 片栗粉 小麦粉 グラニュー糖 シyam オリーブ油 じゃが芋 バター	豚肉 鶏肉 豆腐 ひじき しらす 豆乳 牛乳	玉葱 キャベツ 人参 大根 果物
2	16	水			ご飯 中華炒め チーズ 中華スープ 果物	パンケーキ 牛乳	ご飯 魚の胡麻風味焼き お浸し 味噌汁 果物	精白米 ごま油 片栗粉 小麦粉 きび砂糖 ごま シyam	豚肉 チーズ 牛乳 豆乳 白身魚	玉葱 人参 ニラ 生姜 にんにく 長葱 椎茸 レーズン キャベツ 茄子 果物
3	17	木		17日 ランチ	パン 照り焼きチキン ポテトサラダ スープ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 鶏と冬瓜の煮物 青菜炒め 味噌汁 果物	パン 上白糖 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ きび砂糖	鶏肉 牛乳 わかめ	人参 胡瓜 玉葱 キャベツ 冬瓜 インゲン チンゲン菜 大根 果物
4	18	金			ご飯 根菜の味噌グラタン 大豆サラダ 和風コンソメスープ 果物	レーズンマフィン 牛乳	ご飯 ガリパタチキン コールスロー スープ 果物	精白米 じゃが芋 バター 小麦粉 上白糖 ごま油 きび砂糖 植物油 シyam マヨネーズ	鶏肉 チーズ 大豆水煮 豆乳 牛乳	人参 蓮根 胡瓜 玉葱 えのき トマト エリンギ にんにく レモン汁 キャベツ コーン 果物
5	19	土			醤油ラーメン 鶏の香味焼き 中華サラダ 果物	甘辛おやき 牛乳	ご飯 鶏肉ときのこの旨煮 納豆和え 味噌汁 果物	中華麺 ごま油 ごま 上白糖 精白米 小麦粉 植物油 きび砂糖	豚肉 鶏肉 牛乳 納豆 かつお節	玉葱 人参 コーン にんにく 生姜 もやし 胡瓜 エリンギ 椎茸 ほうれん草 えのき 南瓜 果物
6	20	日			ご飯 鶏肉とじゃが芋の味噌煮 ひじき煮 すまし汁 果物	マカロニきな粉 牛乳	ご飯 ポークチャップ グリーンサラダ スープ 果物	精白米 じゃが芋 きび砂糖 上白糖 マカロニ 小麦粉 オリーブ油	鶏肉 大豆水煮 ひじき 油揚げ きな粉 牛乳 豚肉	人参 しめじ 玉葱 干し椎茸 インゲン 枝豆 長葱 マッシュルーム キャベツ 胡瓜 ブロッコリー えのき 大根 果物
7	21	月	21日 敬老の日		ご飯 さばの味噌煮 和え物 すまし汁 果物	オレンジトースト 牛乳	ナポリタン チキンと野菜ソテー スープ 果物	精白米 きび砂糖 パン バター 上白糖 スパゲッティ 植物油	サバ わかめ 牛乳 ウインナー 鶏肉	長ねぎ 生姜 人参 ほうれん草 しめじ 玉葱 ビーマン ブロッコリー コーン 果物
8	22	火	22日 国産品の休日		トマトカレー マカロニサラダ オニオンスープ 果物	じゃが芋のボンデケージョ 牛乳	ご飯 肉豆腐 石狩鍋風 果物	精白米 植物油 小麦粉 バター マカロニ マヨネーズ じゃが芋 片栗粉 上白糖 きび砂糖	豚肉 ツナ缶 ベーコン チーズ 牛乳 豆腐 鮭	玉葱 人参 トマト セロリ 生姜 にんにく 胡瓜 長葱 椎茸 しめじ 果物
9	23	水	23日 秋分の日		鶏ネギうどん 煮物 果物	きな粉おにぎり(9日) 二色おはぎ(23日) 牛乳	ご飯 青椒肉絲 ミニトマト 中華スープ 果物	干うどん 植物油 片栗粉 精白米 きび砂糖 ごま油 (23日) もち米 あんこ	鶏肉 高野豆腐 きな粉 豚肉 牛乳	長葱 大根 人参 ごぼう インゲン ビーマン 筍 ミニトマト えのき 果物
10	24	木		カフェ	親子丼 ごまささみ和え 味噌汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 鶏肉のねぎ味噌焼き 切干大根煮 すまし汁 果物	精白米 きび砂糖 ごま ごま油 植物油	卵 鶏肉 海苔 牛乳	玉葱 ほうれん草 ごぼう 人参 大根 もやし 長葱 切干大根 干し椎茸 インゲン 果物
11	25	金			ご飯 豚肉の生姜焼き 梅肉和え 味噌汁 果物	南瓜もち 牛乳	焼きそば 棒棒鶏風サラダ 中華スープ 果物	精白米 植物油 さつま芋 片栗粉 上白糖 バター きび砂糖 中華麺 ごま油 ごま	豚肉 ちくわ かつお節 牛乳 鶏肉 豆腐	玉葱 生姜 小松菜 人参 梅干し 南瓜 キャベツ ビーマン 胡瓜 もやし 果物
12	26	土			パン チキンのトマト煮 ツナサラダ スープ ヨーグルト	わかめおにぎり 果物	鮭ときのこの炊き込みご飯 ふろふき大根 すまし汁 果物	パン 小麦粉 植物油 オリーブ油 きび砂糖 上白糖 精白米 ごま	鶏肉 ツナ缶 ヨーグルト 炊き込みわかめ 鮭	玉葱 ホールトマト にんにく キャベツ 人参 えのき コーン 果物 しめじ 椎茸 大根 小松菜 長葱
13	27	日			ご飯 鶏の竜田揚げ 野菜炒め 味噌汁 果物	全粒粉入りスコーン 牛乳	ご飯 豚肉のオイスター炒め チーズ 中華スープ 果物	精白米 片栗粉 植物油 じゃが芋 小麦粉 全粒粉 きび砂糖 シyam ごま油 上白糖	鶏肉 油揚げ 豆乳 牛乳 豚肉 チーズ	生姜 人参 玉葱 ビーマン 大根 小松菜 しめじ 果物
14	28	月			クリームパスタ 野菜ソテー スープ 果物	五平餅 牛乳	ご飯 すき焼き風 味噌汁 果物	スパゲッティ オリーブ油 バター 精白米 ごま 上白糖 きび砂糖 片栗粉	ベーコン 生クリーム 牛乳 チーズ 豚肉 焼き豆腐	玉葱 エリンギ にんにく 大根 人参 えのき 長葱 椎茸 果物
	29	火			ご飯 肉じゃが 味噌汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 チキンステーキ 花野菜サラダ スープ 果物	精白米 じゃが芋 植物油 きび砂糖 菓子 小麦粉 上白糖	豚肉 ヨーグルト 鶏肉	玉葱 人参 しめじ インゲン もやし にんにく ブロッコリー コーン キャベツ 果物
	30	水			さつま芋ご飯 魚の塩焼き おかか和え 味噌汁 果物	バナナケーキ 牛乳	ご飯 鶏のおろし煮 彩りぎんびら すまし汁 果物	精白米 さつま芋 ごま 小麦粉 全粒粉 オートミール きび砂糖 植物油 片栗粉	鮭 豆乳 牛乳 鶏肉 かつお節	ほうれん草 えのき 人参 玉葱 バナナ 大根 ごぼう 黄パプリカ 椎茸 果物



※都合により変更となる場合があります。ご了承ください。

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目でわかりやすくする為の目安です。
香辛料や醤油・味噌などの調味料は3色食品群に分類されない為、記載しておりません。

みなと子育て応援プラザP o k k e