



R2年

4月

こんだてひょう



日にち	曜	行事	日本	ソ	食	お	夕	3色食品群		
								熱	血	体
1	水				春キャベツとベーコンのクリームパスタ 花野菜サラダ スープ ヨーグルト	鮭おにぎり 果物	ご飯 鶏肉と青菜炒め 土佐煮 ごま味噌汁 果物	スパゲティ オリーブ油 植物油 上白糖 ごま	ベーコン 生クリーム 牛乳 パルメザンチーズ ヨーグルト 鮭 鶏肉 鯉節	キャベツ 玉葱 にんにく ブロッコリー 人参 コーン 果物 小松菜 水煮筍 大根 ごぼう
2	木				焼き鳥丼 切干大根 味噌汁 果物	シュガートースト 牛乳	ご飯 タンドリーチキン グリーンポテト スープ 果物	精白米 上白糖 片栗粉 植物油 きび糖 じゃが芋 パン グラニュー糖 バター 小麦粉	鶏肉 牛乳 ヨーグルト	生姜 長葱 切干大根 人参 干し椎茸 インゲン 玉葱 わかめ パセリ キャベツ 果物
3	金				麻婆豆腐 ミニトマト 春雨スープ 果物	プレーンヨーグルト 牛乳	ご飯 鮭の味マヨ焼き 含め煮 すまし汁 果物	精白米 ごま油 上白糖 片栗粉 春雨 小麦粉 きび糖 植物油 ジャム マヨネーズ	豆腐 豚肉 豆乳 牛乳 鮭	長葱 椎茸にんにく 生姜 ミニトマト 人参 もやし えのき ごぼう しめじ 玉葱 果物
4	土				ご飯 春野菜のチャンプルー 味噌汁 果物	菓子盛り合わせ フルーツヨーグルト	ジャージャー麺 もやしソテー スープ 果物	精白米 ごま油 菓子 ごま油 中華麺 植物油 上白糖	豚肉 豆腐 おかか ヨーグルト	キャベツ 人参 玉葱 人参 わかめ 長葱 果物 干し椎茸 水煮筍 にんにく 生姜 胡瓜 もやし ニラ えのき コーン
5	日				ご飯 チキンと野菜のトマト煮 コーンチャウダー 果物	鬼まんじゅう 牛乳	ご飯 鶏の塩麹焼き ひじき煮 味噌汁 果物	精白米 小麦粉 植物油 オリーブ油 きび糖 バター さつまいも 上白糖	鶏肉 牛乳 ウィンナー 水煮大豆 油揚げ	玉葱 人参 アスパラ トマト缶 にんにく コーン クリームコーン缶 長葱 ひじき 干し椎茸 インゲン 大根 果物
6	月				ご飯 ゴマチキン 大根のマヨ和え 味噌汁 果物	黒糖マフィン 牛乳	ご飯 豚肉の三菜 カリカリ胡瓜 中華コーンスープ 果物	精白米 ごま 上白糖 マヨネーズ 小麦粉 黒糖 片栗粉 ごま油	鶏肉 油揚げ 豆乳 牛乳 豚肉 豆腐	大根 胡瓜 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 クリームコーン缶 果物
7	火				けんちんうどん 魚のねぎ味噌焼き ふかし芋 果物	五平餅 牛乳	豚丼 彩りきんぴら 味噌汁 果物	干うどん 植物油 さつまいも きび糖 精白米 片栗粉 ごま 上白糖 ごま油	鶏肉 油揚げ 鮭 牛乳 豚肉	大根 人参 長葱 玉葱 ごぼう パプリカ わかめ 大根 果物
8	水				ご飯 筑前煮 吉野汁 果物	あんこスコーン 牛乳	ハヤシライス ビーンズサラダ スープ 果物	精白米 上白糖 ごま油 片栗粉 あんこ 小麦粉 きび糖 植物油 バター オリーブ油 じゃが芋	鶏肉 豆乳 牛乳 豚肉 大豆	人参 ごぼう 椎茸 水煮筍 インゲン 大根 しめじ 生姜 玉葱 エリンギ にんにく トマト缶 胡瓜 コーン 果物
9	木				パン スパニッシュオムレツ アスパラソテー スープ ヨーグルト	わかめおにぎり 果物	ご飯 鶏の竜田揚げ 二色煮 味噌汁 果物	パン じゃが芋 オリーブ油 植物油 精白米 ごま 片栗粉 きび糖	豚肉 卵 ベーコン ヨーグルト 鶏肉 油揚げ	玉葱 パプリカ アスパラ 人参 キャベツ わかめ 生姜 南瓜 果物
10	金				ご飯 魚の野菜あんかけ じゃが芋の煮ころがし 味噌汁 果物	バナナケーキ 牛乳	中華丼 胡瓜ソテー ワカメスープ 果物	精白米 小麦粉 片栗粉 植物油 じゃが芋 きび糖 オートミール ごま油	白身魚 豆乳 牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン	人参 玉葱 アスパラ 大根 パナナ キャベツ 干し椎茸 胡瓜 コーン わかめ えのき 長葱 果物
11	土				ご飯 豚の生姜焼き さつまいも煮 味噌汁 果物	レーズン蒸しパン 牛乳	ご飯 肉じゃが すいとん汁 果物	精白米 植物油 さつまいも 小麦粉 きび糖 グラニュー糖 じゃが芋 片栗粉	豚肉 豆乳 牛乳 鶏肉	玉葱 生姜 青のり 小松菜 人参 レーズン インゲン しめじ 果物
12	日				ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 青のりポテト すまし汁 果物	マカロニきな粉 牛乳	ご飯 豚肉とごぼうの味噌炒め 煮物 すまし汁 果物	精白米 上白糖 バター じゃが芋 マカロニ ごま油 片栗粉 きび糖	鮭 きな粉 牛乳 豚肉	人参 キャベツ もやし しめじ 玉葱 大根 ごぼう ピーマン かぶ 果物
13	月				チキンカレー マカロニサラダ スープ 果物	ジャム入りマフィン 牛乳	ご飯 鶏とさつまいもの照り煮 野菜炒め 味噌汁 果物	精白米 じゃが芋 植物油 小麦粉 バター マカロニ マヨネーズ 上白糖 ジャム さつまいも きび糖	鶏肉 豆乳 牛乳 ベーコン	玉葱 人参 セロリ にんにく 生姜 胡瓜 キャベツ コーン アスパラ もやし 長葱 わかめ 果物
14	火				ご飯 鶏肉ときのこの甘辛煮 南瓜煮 味噌汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 チキンのクリームソースかけ 茹でブロッコリー オニオンスープ 果物	精白米 小麦粉 植物油 きび糖 菓子 バター	鶏肉 ヨーグルト 牛乳 生クリーム ベーコン	人参 しめじ 南瓜 白菜 玉葱 ブロッコリー 果物
29	水	昭和の日			ご飯 青椒肉絲 チーズ 中華スープ 果物	ココアスコーン 牛乳	カレーうどん ささみサラダ 果物	精白米 片栗粉 上白糖 ごま油 小麦粉 きび糖 植物油 干しうどん マヨネーズ ごま	豚肉 チーズ 豆腐 牛乳 豆乳 鶏肉	ピーマン 水煮筍 玉葱 人参 椎茸 長葱 胡瓜 キャベツ 果物
30	木				ご飯 魚のパン粉焼き グリーンサラダ ミネストローネ 果物	さつまいも蒸しパン 牛乳	ご飯 肉豆腐 じゃこの和え物 味噌汁 果物	精白米 小麦粉 パン粉 オリーブ油 きび糖 グラニュー糖 植物油 さつまいも	白身魚 粉チーズ ベーコン 豆乳 牛乳 豚肉 豆腐 しらす	パセリ 胡瓜 キャベツ 玉葱 人参 セロリ トマト缶 にんにく 長葱 しめじ 小松菜 えのき 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色食品群は食品に含まれる栄養素を見ただけ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

