



R2年

5月

こんだてひょう



日 ち	日 ち	日 ち	日 ち	日 ち	日 ち	日 ち	日 ち	日 ち	日 ち	日 ち	日 ち	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	金										精白米 もち米 上白糖 片栗粉 黒砂糖 せんべい ごま油	油揚げ 鶏肉 高野豆腐 豆乳 きな粉 牛乳 豚肉	筍 人参 きぬさや 玉葱 わかめ ニラ 生姜 にんにく ミノトマト 長葱 えのき 果物
2	16	土										パン マーメイドジャム オリーブ油 上白糖 バター 精白米 植物油 小麦粉 パン粉	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ 鮭 納豆 かつお節 油揚げ	キャベツ 人参 胡瓜 コーン 空豆 玉葱 ほうれん草 えのき 果物
3	17	日	3日 憲法記念日									精白米 きび砂糖 じゃが芋 マカロニ スパゲティ オリーブ油 上白糖 小麦粉 マヨネーズ	豚肉 焼き豆腐 きな粉 牛乳 チーズ ベーコン	人参 長葱 椎茸 玉葱 わかめ マッシュルーム セロリ にんにく 胡瓜 果物
4	18	月	4日 みどりの日									精白米 ごま油 いりごま きび砂糖 小麦粉 植物油 じゃが芋	白身魚 豚肉 豆乳 牛乳 油揚げ	かぶ 人参 大根 長葱 レーズン 玉葱 空豆 果物
5	19	火	5日 こどもの日									精白米 パン粉 植物油 じゃが芋 バター 小麦粉	豚肉 豆腐 チーズ 牛乳 鶏肉 かつお節	玉葱 海苔 人参 ビーマン パプリカ ブロッコリー パセリ コーン パナナ 長葱 小松菜 しめじ わかめ 果物
6	20	水										うどん 植物油 きび砂糖 上白糖 さつまい 精白米 片栗粉 ごま油	豚肉 かつお節 油揚げ 卵 きな粉 牛乳 チーズ	キャベツ 玉葱 人参 椎茸 ほうれん草 大根 ビーマン 筍 長葱 コーン 果物
7	21	木										精白米 小麦粉 植物油 上白糖 ジャム	鶏肉 ベーコン 豆乳 牛乳 高野豆腐	玉葱 にんにく ブロッコリー 人参 コーン わかめ しめじ きぬさや 茄子 果物
8	22	金										精白米 植物油 じゃが芋 上白糖 ジャム 菓子 小麦粉 パン粉 オリーブ油	鶏肉 牛乳 生クリーム ゼラチン 粉チーズ	茄子 人参 しめじ インゲン 長葱 もやし わかめ みかん缶 パセリ キャベツ コーン 果物
9	23	土										精白米 もち米 ごま油 春雨 小麦粉 きび砂糖 植物油 バター じゃが芋	豚肉 豆乳 牛乳 鮭	人参 筍 干し椎茸 ニラ 生姜 にんにく わかめ えのき 長葱 りんご レーズン しめじ 玉葱 青のり 大根 果物
10	24	日										精白米 ごま油 植物油 きび砂糖 じゃが芋 小麦粉 グラニュー糖 ジャム 上白糖 片栗粉 春雨	鶏肉 油揚げ 豆乳 牛乳 豆腐 豚肉 ささみ	長葱 切り干し大根 人参 干し椎茸 インゲン 玉葱 にんにく 生姜 胡瓜 コーン えのき 果物
11	25	月										パン じゃが芋 小麦粉 バター 精白米 パン粉 植物油 すりごま 上白糖 マヨネーズ	鮭 牛乳 ヨーグルト 鶏肉 ツナ	人参 玉葱 ブロッコリー キャベツ コーン ゆかり 大根 胡瓜 わかめ 果物
12	26	火										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 菓子 うどん きび砂糖 片栗粉	豚肉 ツナ ヨーグルト 鶏肉 厚揚げ	玉葱 人参 トマト セロリ 生姜 にんにく 胡瓜 コーン 南瓜 椎茸 長葱 インゲン 果物
13	27	水										精白米 きび砂糖 すりごま 片栗粉 小麦粉 植物油 ジャム バター じゃが芋 オリーブ油	白身魚 油揚げ 豆乳 牛乳 鶏肉 ベーコン	人参 もやし 大根 茄子 パセリ キャベツ 玉葱 果物
14	28	木										精白米 上白糖 片栗粉 いりごま ごま油 さつまい 小麦粉 きび砂糖 植物油	鶏肉 豆腐 卵 牛乳 豚肉 ツナ 油揚げ	長葱 胡瓜 玉葱 人参 コーン 大根 ほうれん草 果物
29		金										精白米 植物油 上白糖 パン グラニュー糖 バター さつまい きび砂糖	卵 きな粉 牛乳 鶏肉 鮭	人参 干し椎茸 ほうれん草 キャベツ もやし 玉葱 しめじ 長葱 わかめ 果物
30		土										スパゲティ オリーブ油 上白糖 精白米 片栗粉 ごま油	ベーコン チーズ ツナ ヨーグルト 鶏肉 水煮大豆 油揚げ	茄子 玉葱 にんにく トマト缶 キャベツ 人参 コーン 枝豆 胡瓜 大根 長葱 果物
31		日										精白米 片栗粉 植物油 きび砂糖 小麦粉 上白糖 ジャム 中華麺 ごま油 すりごま	鶏肉 豆腐 豆乳 牛乳 生クリーム 豚肉 ささみ	大根 もやし 人参 えのき 海苔 玉葱 わかめ にんにく 生姜 長葱 コーン 胡瓜 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PoKkE