



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	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									ご飯 Stamina炒め ミニトマト 中華スープ 果物	豆乳くずもち せんべい 牛乳	ご飯 スタミナ炒め ミニトマト 中華スープ 果物	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 ミニトマト 長葱 えのき 果物
2	16	土									パン マーメイド焼き フレンチサラダ 空豆ポターシュ 果物	ライスピザ 牛乳	ご飯 魚のフライ 納豆和え 味噌汁 果物	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								ご飯 すき焼き風 味噌汁 果物	マカロニきな粉 牛乳	ミートソーススパゲティ ポテトサラダ スープ 果物	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								ご飯 魚のみりん焼き 炊き合わせ 豚汁 果物	レーズンスコーン 牛乳	ご飯 カレー風味肉じゃが 茹で空豆 味噌汁 果物	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								ご飯 鯉のぼりバーグ(5) チーズハンバーグ(19) マッシュポテト スープ 果物	鯉のぼりクッキー パナナ(5) 菓子盛り合わせ(19) 牛乳	ご飯 鶏のねぎ味噌焼き おかか和え すまし汁 果物	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									焼きうどん 卵入り和え物 味噌汁 果物	ねったぼ風 牛乳	ご飯 青椒肉絲 チーズ 中華スープ 果物	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									ご飯 チキンスター 花野菜サラダ スープ 果物	ココアマフィン 牛乳	わかめご飯 高野豆腐の揚げ煮 味噌汁 果物	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									ご飯 茄子の鉄火煮 すまし汁 果物	バナナコッタ せんべいorビスケット	ご飯 カツレツ コーンサラダ スープ 果物	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 セラチン 粉チーズ	茄子 人参 しめじ インゲン 長葱 コーン わかめ みかん缶 パセリ キャベツ コーン 果物
9	23	土									中華おこわ 春雨ソテー わかめスープ 果物	リンゴとレーズンのケーキ 牛乳	ご飯 魚の和風さのこソース 青のりポテト すまし汁 果物	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									ご飯 鶏の塩麹焼き 切り干し大根煮 味噌汁 果物	ジャム入り蒸しパン 牛乳	麻婆豆腐丼 中華サラダ 中華スープ 果物	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 魚とじゃが芋のクリーム煮 スープ ヨーグルト	ゆかりおにぎり 果物	ご飯 味噌カツ 大根サラダ すまし汁 果物	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									トマトカレー マカロニサラダ スープ 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ほうとう風うどん 厚揚げのそぼろ煮 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 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									ご飯 魚の南部揚げ 和え物 味噌汁 果物	全粒粉入りスコーン 牛乳	バターライス 洋風煮 オニオンスープ 果物	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									ご飯 油淋鶏 カリカリ胡瓜 卵スープ 果物	スイートポテト 牛乳	ご飯 大根と豚肉の煮物 和風サラダ 味噌汁 果物	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										ご飯 卵焼き お浸し 味噌汁 果物	きな粉トースト 牛乳	炊き込みご飯 魚の塩焼き 二色煮 味噌汁 果物	精白米 植物油 上白糖 パン グラニュー糖 バター さつまい 小麦粉 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										茄子とベーコンパスタ ツナサラダ スープ ヨーグルト	枝豆とチーズのおにぎり 果物	ご飯 照り焼きチキン 大豆サラダ 味噌汁 果物	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										ご飯 鶏のおろし煮 磯辺和え 味噌汁 果物	カップケーキ 牛乳	味噌ラーメン 棒棒鶏風サラダ 果物	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PoKk e