



R2年

6月

こんだてひょう



日 ち び	日 ち び	日 ち び	日 ち び	日 ち び	日 ち び	日 ち び	日 ち び	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	月				ご飯 魚の塩焼焼き ひじき煮 味噌汁 果物	シュガートースト 牛乳	ご飯 鶏の和風さきのごソース 青のりポテト すまし汁 果物	精白米 ごま油 植物油 上白糖 パン グラニュー糖 バター 小麦粉 片栗粉 じゃが芋	鮭 大豆水煮 油揚げ 牛乳 鶏肉 豆腐	長葱 ひじき 人参 干し椎茸 インゲン 玉葱 ワカメ 大根 しめじ 椎茸 果物
2	16	火				ご飯 回鍋肉 ミニトマト 中華スープ 果物	ジャム入り蒸しパン 牛乳	ハヤシライス ビーンズサラダ スープ 果物	精白米 片栗粉 ごま油 小麦粉 きび砂糖 グラニュー糖 植物油 ジャム バター 上白糖 オリーブ油 じゃが芋	豚肉 牛乳 豆乳 大豆水煮	キャベツ ビーマン 生姜 にんにく ミニトマト ニラ 長葱 人参 エリンギ 胡瓜 玉葱 コーン 果物
3	17	水				親子丼 切干大根煮 味噌汁 果物	スティック大学芋 牛乳	ご飯 魚のねぎ味噌焼き 蓮根のきんぴら すまし汁 果物	精白米 植物油 きび砂糖 さつま芋 上白糖 ごま ごま油	卵 鶏肉 豆腐 牛乳 白身魚 豚肉	玉葱 海苔 切り干し大根 干し椎茸 人参 インゲン 長葱 蓮根 ほうれん草 果物
4	18	木				ご飯 照り焼きチキン 花野菜サラダ スープ 果物	黒糖マフィン 牛乳	ご飯 ごまチキン 煮込み 味噌汁 果物	精白米 上白糖 片栗粉 小麦粉 黒糖 植物油 ごま	鶏肉 ベーコン 豆乳 牛乳 油揚げ	ブロッコリー 人参 コーン 玉葱 レモン汁 もやし 長葱 わかめ 果物
5	19	金				ご飯 豚の生姜焼き おかか和え 味噌汁 果物	フレーンスコーン 牛乳	塩焼きそば 胡瓜ソテー 中華スープ 果物	精白米 植物油 じゃが芋 小麦粉 きび砂糖 中華麺 ごま油	豚肉 かつお節 豆乳 牛乳 ベーコン	玉葱 生姜 もやし エリンギ 人参 梅干し 筍 キャベツ 胡瓜 コーン 長葱 果物
6	20	土				キーマカレー トマトサラダ スープ 果物	白玉団子 牛乳	ご飯 鶏の龍田揚げ ポテトサラダ 味噌汁 果物	精白米 植物油 バター 小麦粉 マヨネーズ 白玉粉 あんこ 片栗粉 じゃが芋 オリーブ油	豚肉 ツナ 牛乳 鶏肉 油揚げ	玉葱 マッシュルーム にんにく ビーマン トマト缶 胡瓜 コーン セロリ ミニトマト 生姜 レモン汁 果物
7	21	日				ご飯 魚の味噌マヨ焼き 和風サラダ すまし汁 果物	マカロニきな粉 牛乳	ご飯 チャンプルー 味噌汁 果物	精白米 マヨネーズ きび砂糖 マカロニ ごま油	鮭 ツナ 豆腐 きな粉 牛乳 かつお節	ほうれん草 人参 玉葱 わかめ きゃべつ えのき 長葱 果物
8	22	月				パン オムレツ 茹でブロッコリー スープ ヨーグルト	鮭おにぎり 果物	ご飯 豚肉とごぼうの味噌炒め 南瓜煮 すまし汁 果物	パン 小麦粉 植物油 じゃが芋 精白米 ごま 上白糖 片栗粉 きび砂糖	卵 牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン ヨーグルト 鮭 豚肉	玉葱ブロッコリー 人参 ごぼう ビーマン 南瓜 果物
9	23	火				ご飯 鶏肉の中華炒め 中華スープ 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 さつま芋と鶏肉の照り煮 青菜炒め 味噌汁 果物	精白米 小麦粉 植物油 ごま油 菓子 さつま芋 きび砂糖	鶏肉 ヨーグルト 豆腐	パプリカ きゃべつ 玉葱 えのき 人参 ほうれん草 大根 果物
10	24	水				五目うどん 豚と野菜の煮物 果物	ライスピザ 牛乳	ご飯 タンドリーチキン フレンチサラダ スープ 果物	千うどん 片栗粉 精白米 上白糖 マヨネーズ 小麦粉 植物油 オリーブ油	油揚げ豚肉 鶏肉 チーズ 牛乳 ヨーグルト	人参 大根 小松菜 長葱 蓮根 ごぼう インゲン コーン 海苔 玉葱 キャベツ セロリ 果物
11	25	木				ご飯 鶏の香味焼き 春雨サラダ 中華スープ 果物	ココロドーナツ 牛乳	ご飯 肉じゃが すいとん汁 果物	精白米 ごま油 春雨 上白糖 小麦粉 植物油 じゃが芋 きび砂糖 片栗粉	鶏肉 豆乳 牛乳 豚肉	にんにく 生姜 胡瓜 人参 えのき 長葱 コーン 玉葱 インゲン しめじ 果物
12	26	金				ご飯 茄子と豚肉の味噌炒め 茹で空豆 すまし汁 果物	きな粉蒸しパン 牛乳	クリームパスタ チキンと野菜ソテー スープ 果物	精白米 上白糖 ごま油 小麦粉 きび砂糖 グラニュー糖 あんこ 植物油 スパゲティ オリーブ油 じゃが芋	豚肉 豆乳 牛乳 ベーコン 生クリーム チーズ 鶏肉	茄子 ビーマン 玉葱 空豆 人参 椎茸 エリンギ にんにく コーン 果物
13	27	土				ご飯 魚フライ 煮物 豚汁 果物	クラッカーサンド バナナ 牛乳	チャーハン 棒棒鶏風サラダ ワカメスープ 果物	精白米 小麦粉 パン粉 植物油 上白糖 きび砂糖 クラッカー ジャム ごま油 ごま	白身魚 豚肉 牛乳 鶏肉	椎茸 人参 蓮根 インゲン 大根 ごぼう 長葱 バナナ 胡瓜 わかめ えのき 果物
14	28	日				パン チキンカツレツ イタリアンサラダ スープ 果物	五平餅 牛乳	ご飯 筑前煮 すまし汁 果物	パン 小麦粉 パン粉 オリーブ油 上白糖 精白米 片栗粉 ごま ごま油	鶏肉 牛乳 チーズ	きゃべつ 人参 胡瓜 ミニトマト レモン汁 玉葱 ごぼう 椎茸 菊インゲン 大根 果物
29	月					ご飯 和風ハンバーグ 野菜炒め 味噌汁 果物	ココアスコーン 牛乳	炊き込みご飯 ちくわの磯辺揚げ けんちん汁 果物	精白米 パン粉 上白糖 片栗粉 バター 小麦粉 きび砂糖 植物油	豚肉 豆腐 豆乳 牛乳 鶏肉 ちくわ 油揚げ	玉葱 ひじき スナップエンドウ 人参 小松菜 ごぼう 青のり 大根 果物
30	火					ご飯 ガリパタチキン コーンサラダ スープ 果物	南瓜ケーキ 牛乳	ご飯 肉豆腐 味噌汁 果物	精白米 小麦粉 バター きび砂糖 植物油 上白糖	鶏肉 ツナ 豆乳 牛乳 豆腐	エリンギ にんにく きゃべつ 人参 コーン 玉葱 南瓜 レーズン 長葱 しめじ 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