



R3年

1月

こんだてひょう



日にち	日にち	曜日	日本の行事	ソート	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		金	元日					お正月休み		
2		土						お正月休み		
3		日						お正月休み		
4	18	月			ご飯 松風焼き おかか和え すまし汁 果物	ココア蒸しパン 牛乳	ご飯 揚げ出し豆腐の和風あんかけ 青のりポテト 味噌汁 果物	精白米 パン粉 上白糖 白ごま 小麦粉 きび砂糖 グラニュー糖 植物油 ジャム 片栗粉 ジャガ芋	鶏肉 豚肉 豆腐 かつお節 わかめ 豆乳 牛乳 青のり 油揚げ	長葱 人参 小松菜 しめじ 大根 玉葱 果物
5	19	火			卵とじうどん 魚の塩麴焼き 二色煮 果物	南瓜リソット 牛乳	ビビンバ丼 春雨ソテー 中華スープ 果物	うどん 片栗粉 ごま油 さつま芋 きび砂糖 精白米 バター 上白糖 春雨	卵 白身魚 粉チーズ 牛乳 豚肉	人参 玉葱 椎茸 ほうれん草 長葱 南瓜 もやし ニラ 生姜 にんにく 果物
6	20	水			ご飯 味噌カツ 大根サラダ すまし汁 果物	スイートポテト 牛乳	ご飯 魚のカレームニエル 花野菜サラダ スープ 果物	精白米 小麦粉 パン粉 植物油 すりごま 上白糖 マヨネーズ さつま芋 バター ジャガ芋	鶏肉 ツナ 豆腐 牛乳 卵 鮭 ベーコン	大根 胡瓜 玉葱 えのき パセリ ブロッコリー コーン 人参 果物
7		木	人日の節句	カフェ	パン 鶏肉のオレンジソース ポパイソテー カブチャウダー ヨーグルト	七草がゆ 果物	鶏そぼろ丼 含め煮 味噌汁 果物	パン 小麦粉 マーメレードジャム 片栗粉 バター 精白米 上白糖	鶏肉 ベーコン 牛乳 ヨーグルト 高野豆腐	オレンジジュース ほうれん草 人参 コーン かぶ 玉葱 七草 イングン 果物
8	21	木		カフェ	ご飯 鶏肉のオレンジソース ポパイソテー カブチャウダー 果物	お楽しみおやつ	鶏そぼろ丼 含め煮 味噌汁 果物	精白米 小麦粉 マーメレードジャム 片栗粉 バター 上白糖	鶏肉 ベーコン 牛乳 高野豆腐	オレンジジュース ほうれん草 人参 コーン かぶ 玉葱 イングン 果物
9	22	金			チキンカレー 人参サラダ スープ 果物	ウインナーボール 牛乳	ご飯 鶏のねぎ味噌焼き 切干大根煮 すまし汁 果物	精白米 ジャガ芋 植物油 小麦粉 バター オリーブ油 上白糖 きび砂糖	鶏肉 ツナ ベーコン ウインナー 牛乳 わかめ	玉葱 人参 セロリ にんにく レーズン 白菜 長葱 切干大根 干し椎茸 イングン えのき 果物
10	23	土			ご飯 魚の香味焼き 炊き合わせ すまし汁 果物	ピザトースト 牛乳	ご飯 ボークチャップ ジャーマンポテト スープ 果物	精白米 ごま油 きび砂糖 片栗粉 パン 小麦粉 植物油 ジャガ芋 オリーブ油	鯖 チーズ 牛乳 豚肉 ベーコン	にんにく 生姜 かぶ 人参 玉葱 えのき ほうれん草 コーン ビーマン マッシュルーム パセリ キャベツ 果物
11	24	日			ご飯 家常豆腐 ナムル ワカメスープ 果物	マカロニきな粉 牛乳	あんかけきつねうどん 鶏天 磯辺和え 果物	精白米 ごま油 上白糖 片栗粉 マカロニ きび砂糖 うどん 小麦粉 植物油	厚揚げ 豚肉 わかめ きな粉 牛乳 油揚げ 鶏肉 刻み海苔	生姜 にんにく 人参 水煮菊 干し椎茸 長葱 もやし ニラ コーン えのき ほうれん草 果物
12	25	月	11日 成親人間のき日		菜飯 ちくわの磯辺揚げ おでん 果物	おしるこ 牛乳(11) 白玉団子 牛乳(25)	ご飯 チキンカチャトーラ ブロッコリーとコーンのシチュー 果物	精白米 白ごま 植物油 片栗粉 小麦粉 ジャガ芋 上白糖 白玉粉 さつま芋 きび砂糖 オリーブ油 バター	しらす ちくわ 青のり うずら卵 豆腐 小豆 牛乳 鶏肉 ウインナー	小松菜 大根 人参 にんにく 玉葱 パプリカ マッシュルーム ホールトマト クリームコーン コーン ブロッコリー 果物
13	26	火			納豆チャーハン 春雨サラダ 中華スープ 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 魚の味噌マヨ焼き 白菜のお浸し けんちん汁 果物	精白米 植物油 ごま油 春雨 上白糖 菓子 マヨネーズ	納豆 しらす 卵 牛乳 ささみ ヨーグルト 鮭 鶏肉	長葱 人参 胡瓜 かぶ しめじ コーン 白菜 大根 果物
14	27	水			ミートカレースパゲッティ チキンと野菜ソテー オニオンスープ ヨーグルト	大根と油揚げのおにぎり 果物	ご飯 さつま芋と鶏肉の照り煮 和風サラダ 味噌汁 果物	スパゲッティ オリーブ油 植物油 バター 小麦粉 精白米 さつま芋 きび砂糖	豚肉 鶏肉 ベーコン ヨーグルト 油揚げ ツナ	マッシュルーム 人参 玉葱 にんにく ブロッコリー コーン 大根 ほうれん草 白菜 果物
15	28	木		カフェ	ご飯 さつま揚げ 胡麻和え 味噌汁 果物	お楽しみおやつ	キャロットライスのホワイトソースかけ カツレツ 茹でブロッコリー スープ 果物	精白米 上白糖 片栗粉 植物油 きび砂糖 すりごま ジャガ芋 バター 小麦粉 パン粉 オリーブ油	白身魚 豆腐 わかめ 牛乳 ベーコン 鶏肉 粉チーズ	ごぼう 人参 生姜 もやし ほうれん草 玉葱 マッシュルーム ブロッコリー キャベツ コーン 果物
16	29	金			ご飯 豚肉と小松菜の炒め物 ふうふう大根 すまし汁 果物	黒糖マフィン 牛乳	ご飯 魚の竜田揚げ ひじき煮 すまし汁 果物	精白米 片栗粉 植物油 きび砂糖 小麦粉 グラニュー糖 黒糖 上白糖	豚肉 豆腐 わかめ 豆乳 牛乳 鯖 大豆 ひじき 油揚げ	小松菜 玉葱 人参 大根 生姜 干し椎茸 イングン 果物
17	30	土			パン ほうれん草のクリームグラタン コーンサラダ スープ 果物	ねったほ風 牛乳	ご飯 鶏肉とかぶの煮物 南瓜の焼き漬 味噌汁 果物	パン ジャガ芋 植物油 バター 小麦粉 上白糖 さつま芋 精白米 きび砂糖 片栗粉 ごま油	鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン きな粉	玉葱 ほうれん草 キャベツ 人参 コーン かぶ 南瓜 果物
18	31	日			ご飯 照り焼きチキン 根菜サラダ 味噌汁 果物	南瓜ケーキ 牛乳	味噌ラーメン 棒棒鶏風サラダ チーズ 果物	精白米 上白糖 片栗粉 マヨネーズ 小麦粉 きび砂糖 植物油 中華麺 ごま油 すりごま	鶏肉 油揚げ 豆乳 牛乳 豚肉 ささみ チーズ	蓮根 ごぼう 人参 イングン もやし 長葱 南瓜 レーズン にんにく 生姜 ニラ 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。



カフェ：毎週木曜日（月により変更あり）  
\* 14:30~15:30



みなと子育て応援プラザP o k k e

