



R3年

4月

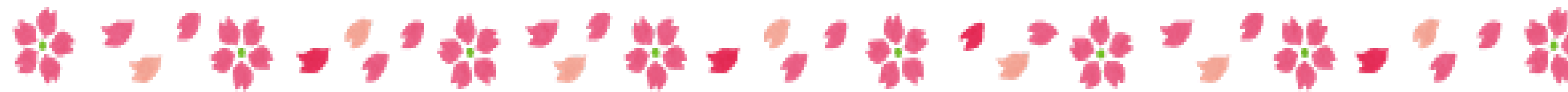
こんだてひょう



日 ち	日 ち	曜 日	日 本 の 行 事	ソ イ ト ハ	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	15	木			ご飯 鶏の和風きのこソース 青のりポテト すまし汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 豚肉の三宝菜 カリカリ胡瓜 中華スープ 果物	精白米 小麦粉 バター 上白糖 片栗粉 じゃが芋 ごま油 ごま	鶏肉 わかめ 牛乳 豚肉	しめじ 椎茸 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 えのき 果物
2	16	金			パン ポテトミートグラタン フレンチサラダ オニオンスープ ヨーグルト	鮭おにぎり 果物	ご飯 鶏の塩麹焼き ひじき煮 味噌汁 果物	パン じゃが芋 植物油 パン粉 上白糖 オリーブ油 バター 精白米 ごま ごま油	豚肉 チーズ ベーコン 鮭フレーク 長葱 大豆水煮 ひじき 油揚げ わかめ	玉葱 ホールトマト 人参 マッシュルーム セロリ にんにく キャベツ 胡瓜 長葱 干し椎茸 インゲン 果物
3	17	土			ご飯 魚の野菜あんかけ 炊き合わせ 味噌汁 果物	さつま芋蒸しパン 牛乳	ご飯 ガリパタチキン ツナサラダ スープ 果物	精白米 小麦粉 片栗粉 植物油 きび砂糖 じゃが芋 グラニュー糖 さつま芋 バター	白身魚 牛乳 豆乳 ツナ	人参 玉葱 アスパラガス かぶ エリンギ キャベツ 胡瓜 果物
4	18	日			春キャベツとベーコンのクリームパスタ チキンと野菜ソテー スープ 果物	五平餅 牛乳	ご飯 鶏とさつま芋の照り煮 野菜炒め 味噌汁 果物	スパゲッティ オリーブ油 植物油 精白米 片栗粉 ごま 上白糖 さつま芋 きび砂糖	ベーコン 生クリーム 牛乳 チーズ 鶏肉 わかめ	春キャベツ 玉葱 にんにく ブロッコリー 人参 コーン アスパラガス 大根 長葱 果物
5	19	月			ご飯 青椒肉絲 チーズ 中華スープ 果物	あんこスコーン 牛乳	ご飯 鶏の竜田揚げ 二色煮 すまし汁 果物	精白米 片栗粉 上白糖 ごま油 小麦粉 きび砂糖 あんこ 植物油	豚肉 チーズ 牛乳 豆乳 鶏肉 豆腐	ピーマン 筍 人参 長葱 コーン 南瓜 玉葱 果物
6	20	火			ご飯 鶏の生姜焼き 和風サラダ すまし汁 果物	シュガートースト 牛乳	白ごまだんうどん 魚の塩焼き もやしとコーンとえ 果物	精白米 植物油 きび砂糖 パン グラニュー糖 バター 干しうどん 上白糖 ごま ごま油	鶏肉 ツナ 牛乳 豚肉 油揚げ 鮭	玉葱 生姜 ほうれん草 人参 大根 しめじ 玉葱 椎茸 チンゲン菜 もやし コーン 果物
7	21	水			ご飯 コマチキン 大根サラダ 味噌汁 果物	鬼まんじゅう 牛乳	ご飯 鶏肉と青菜炒め 土佐煮 味噌汁 果物	精白米 小麦粉 ごま 上白糖 マヨネーズ さつま芋 植物油	鶏肉 ツナ 油揚げ 牛乳 かつお節	大根 胡瓜 もやし 玉葱 人参 小松菜 にんにく 筍 ごぼう 果物
8	22	木			ご飯 チキン南蛮 茹で空豆 具だくさん汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 魚のパン粉焼き 彩りサラダ ミネストローネ 果物	精白米 植物油 小麦粉 片栗粉 上白糖 マヨネーズ パン粉 オリーブ油	鶏肉 卵 ヨーグルト 油揚げ 牛乳 白身魚 チーズ ツナ ベーコン	玉葱 空豆 人参 キャベツ コーン ブロッコリー セロリ ホールトマト にんにく 果物
9	23	金			ご飯 ブルコギ風 春雨サラダ ニラ玉スープ 果物	バナナケーキ 牛乳	ご飯 鶏とじゃが芋の味噌煮 ずいどん汁 果物	精白米 ごま油 上白糖 春雨 小麦粉 全粒粉 オートミール きび砂糖 植物油 じゃが芋 片栗粉	豚肉 卵 牛乳 豆乳 鶏肉	もやし 玉葱 人参 にんにく 胡瓜 ニラ パナナ インゲン 生姜 しめじ 果物
10	24	土			ご飯 春野菜のチャンプルー じゃが芋の煮ころがし ごま味噌汁 果物	レーズン蒸しパン 牛乳	チキンカレー マカロニサラダ スープ 果物	精白米 ごま油 じゃが芋 ごま 小麦粉 きび砂糖 グラニュー糖 植物油 バター マカロニ マヨネーズ	豚肉 豆腐 かつお節 豆乳 牛乳 鶏肉	春キャベツ 玉葱 人参 ごぼう 長葱 レーズン セロリ にんにく 生姜 胡瓜 コーン 果物
11	25	日			ご飯 鶏の照り焼き 煮浸し 味噌汁 果物	マカロニきな粉 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 ミニトマト 春雨スープ 果物	精白米 上白糖 片栗粉 じゃが芋 マカロニ きび砂糖 春雨	鶏肉 油揚げ わかめ きな粉 牛乳 豆腐 豚肉	大根 人参 小松菜 玉葱 長葱 椎茸 にんにく 生姜 ミニトマト もやし 果物
12	26	月			ケチャップライス オムレツ じゃがバター スープ 果物	カカオボール 牛乳	ご飯 魚のごま味噌がけ じゃが芋のお浸し すまし汁 果物	精白米 植物油 小麦粉 じゃが芋 さつま芋 バター 上白糖 ごま 片栗粉	ウインナー 卵 牛乳 鶏肉 チーズ サバ	玉葱 人参 コーン キャベツ しめじ 大根 果物
13	27	火			ご飯 チキンと野菜のトマト煮 コーンチャウダー 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	きつねうどん 豚と野菜の煮物 果物	精白米 小麦粉 植物油 オリーブ油 きび砂糖 バター 菓子 干しうどん 片栗粉	とり ウインナー ヨーグルト 油揚げ 豚肉	玉葱 人参 アスパラガス ホールトマト にんにく コーン クリームコーン 大根 長葱 蓮根 ごぼう インゲン 果物
14	28	水			ご飯 すき焼き風 納豆和え けんちん汁 果物	じゃが芋餅 牛乳	ご飯 チキンステーキ ポテトサラダ スープ 果物	精白米 きび砂糖 じゃが芋 片栗粉 上白糖 バター 小麦粉 植物油 マヨネーズ	豚肉 豆腐 納豆 かつお節 鶏肉 牛乳 ベーコン	人参 長葱 椎茸 ほうれん草 えのき 大根 玉葱 にんにく 胡瓜 果物
	29	木	昭 和 の 日		パン チキンのカレーニエルト トマトサラダ スープ ヨーグルト	焼きおにぎり 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 バター オリーブ油 上白糖 精白米 片栗粉 きび砂糖	鶏肉 ツナ ヨーグルト かつお節 豚肉	ミニトマト 玉葱 レモン汁 にんにく えのき ごぼう ピーマン 南瓜 長葱 大根 果物
	30	金			ご飯 魚の南部揚げ 和え物 味噌汁 果物	ジャム入りマフィン 牛乳	ご飯 油淋鶏風 胡瓜ソテー 中華スープ 果物	精白米 きび砂糖 ごま 片栗粉 小麦粉 植物油 上白糖 ジャム	白身魚 油揚げ わかめ 鶏肉 ベーコン	人参 小松菜 玉葱 長葱 胡瓜 しめじ コーン 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