



R3年

5月 こんだてひょう



日 ご ち	日 ご ち	曜 日	日本 の 行 事	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	土		空豆のクリームパスタ チキンと野菜ソテー スープ 果物	甘辛おやき 牛乳	ご飯 茄子の鉄火煮 アスパラのおかか和え すまし汁 果物	スパゲッティ オリーブ油 植物油 精白米 小麦粉 植物油 じゃが芋 上白糖	ベーコン 生クリーム 粉チーズ 鶏肉 かつお節 ワカメ	空豆 玉葱 にんにく スナップエンドウ 人参 きゃべつ コーン えのき 茄子 しめじ インゲン アスパラガス 長葱 もやし 果物
2	16	日		ご飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め 大豆サラダ 味噌汁 果物	レーズンスコーン 牛乳	ご飯 魚の味噌マヨ焼き 煮浸し すまし汁 果物	精白米 小麦粉 植物油 じゃが芋 きび砂糖 上白糖 ごま油 マヨネーズ	鶏肉 水煮大豆 豆乳 牛乳 鮭 油揚げ	胡瓜 人参 大根 長葱 レーズン もやし えのき 玉葱 果物
3	17	月	3日 記念日 憲法	ご飯 卵焼き じゃこサラダ 味噌汁 果物	きな粉トースト 牛乳	中華おこわ 鶏の香味焼き ナムル 中華スープ 果物	精白米 植物油 上白糖 パン グラニュー糖 バター もち米 ごま油	鶏肉 卵 しらす 油揚げ きなこ 豚肉	人参 干し椎茸 きゃべつ 胡瓜 もやし 大根 筍 にんにく 生姜 ニラ コーン 長葱 果物
4	18	火	4日 みどりの 日	ご飯 魚のフライ ごま和え 味噌汁 果物	ココア蒸しパン 牛乳	けんちんうどん 鶏のネギ味噌焼き ぶかし芋 果物	精白米 小麦粉 パン粉 上白糖 植物油 きび砂糖 すりごま グラニュー糖 ジャム うどん さつま芋	鮭 豆腐 ワカメ 豆乳 牛乳 鶏肉 油揚げ	もやし 人参 ほうれん草 玉葱 大根 ごぼう 長葱 果物
5	19	水	5日 こどもの 日	ご飯 こいのぼりバーグ(5) チーズハンバーグ(19) マッシュポテト スープ 果物	こいのぼりクッキー(5) 二色クッキー(19) バナナ 牛乳	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 茹で空豆 味噌汁 果物	精白米 パン粉 植物油 じゃが芋 バター 小麦粉 上白糖 きび砂糖 片栗粉	豚肉 豆腐 チーズ 海苔 牛乳 厚揚げ ワカメ	玉葱 人参 パプリカ パセリ コーン バナナ インゲン 空豆 果物
6	20	木		筍のご飯 含め煮 すまし汁 果物	おたのしみおやつ	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 ごま油 片栗粉	油揚げ 鶏肉 高野豆腐 豚肉	筍 人参 絹さや 玉葱 えのき ニラ 生姜 にんにく ミニトマト 長葱 果物
7	21	金		ロールパン ローストチキン コーンサラダ 空豆ポターージュ ヨーグルト	ゆかりおにぎり 果物	ご飯 大根と豚肉の煮物 和風サラダ 味噌汁 果物	パン 植物油 上白糖 バター 精白米 きび砂糖	鶏肉 牛乳 生クリーム ヨーグルト 豚肉 ツナ 油揚げ	玉葱 生姜 人参 きゃべつ コーン 空豆 ゆかり 大根 ほうれん草 茄子 果物
8	22	土		ご飯 豚肉のしぐれ煮 ひじき入り白和え 味噌汁 果物	りんごマフィン 牛乳	ご飯 魚のみりん焼き 二色煮 具だくさん汁 果物	精白米 植物油 きび砂糖 すりごま 小麦粉 いりごま さつま芋	豚肉 豆腐 ひじき 豆乳 牛乳 白身魚	しめじ ごぼう 生姜 人参 枝豆 玉葱 りんご レーズン きゃべつ 果物
9	23	日		ご飯 茄子と厚揚げの味噌炒め 南瓜煮 すまし汁 果物	マカロニきな粉 牛乳	バターライス 鶏のマーマレード焼き ポテトサラダ スープ 果物	精白米 上白糖 ごま油 きび砂糖 マカロニ バター マーマレードジャム じゃが芋 マヨネーズ	厚揚げ 豚肉 ワカメ きな粉 牛乳 鶏肉	茄子 ビーマン 玉葱 南瓜 えのき パセリ 人参 胡瓜 コーン 果物
10	24	月		ほうとう風うどん 魚の塩麴焼き おかかかえ 果物	照り焼きチキンのライスピザ 牛乳	ご飯 コロッケ キャベツソテー 豚汁 果物	うどん ごま油 精白米 上白糖 マヨネーズ じゃが芋 小麦粉 パン粉 植物油	鶏肉 白身魚 かつお節 チーズ 海苔 豚肉	南瓜 椎茸 人参 長葱 小松菜 しめじ コーン 玉葱 きゃべつ コーン 大根 果物
11	25	火		鮭チャーハン 春雨ソテー 中華スープ 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 豚の生姜焼き ひじき煮 味噌汁 果物	精白米 ごま油 春雨 菓子 上白糖	鮭 卵 豚肉 ヨーグルト 水煮大豆 ひじき 油揚げ	長葱 人参 ニラ 生姜 にんにく コーン 玉葱 干し椎茸 えのき 果物
12	26	水		ご飯 鶏のおろし煮 土佐煮 味噌汁 果物	コンビパン 牛乳	ジャージャー麺 中華サラダ ワカメスープ 果物	精白米 片栗粉 植物油 きび砂糖 上白糖 パン バター ジャム 中華麺 ごま油 春雨	鶏肉 かつお節 牛乳 豚肉 ささみ ワカメ	大根 えのき 筍 人参 南瓜 玉葱 きゃべつ 長葱 干し椎茸 にんにく 生姜 胡瓜 もやし 果物
13	27	木		ご飯 ミートローフ フレンチサラダ スープ 果物	おたのしみおやつ	ご飯 筑前煮 芋団子汁 果物	精白米 植物油 片栗粉 上白糖 オリーブ油 ごま油 じゃが芋	豚肉 豆腐 牛乳 鶏肉	玉葱 人参 コーン インゲン きゃべつ 胡瓜 ごぼう 椎茸 インゲン 大根 長葱 果物
14	28	金		ご飯 魚の塩焼き 干草和え 吉野汁 果物	チーズポテト焼き 牛乳	トマトカレー マカロニサラダ スープ 果物	精白米 きび砂糖 上白糖 植物油 片栗粉 じゃが芋 バター 小麦粉 マカロニ マヨネーズ	鯖 油揚げ 卵 豆腐 ワカメ 牛乳 チーズ 豚肉 ツナ	ほうれん草 人参 大根 筍 生姜 玉葱 トマト セロリ にんにく 胡瓜 コーン 果物
	29	土		ご飯 鶏肉ときのこの旨煮 青のりポテト 味噌汁 果物	黒糖マフィン 牛乳	ご飯 鶏のごま味噌焼き しらす和え すまし汁 果物	精白米 植物油 きび砂糖 じゃが芋 小麦粉 グラニュー糖 黒糖 すりごま	鶏肉 青のり 豆乳 牛乳 しらす	エリンギ 椎茸 人参 玉葱 きゃべつ えのき 果物
	30	日		ワカメご飯 高野豆腐の揚げ煮 味噌汁 果物	さつま芋のケーキ 牛乳	ご飯 カツレツ イタリアンサラダ ツナチャウダー 果物	精白米 片栗粉 植物油 小麦粉 きび砂糖 さつま芋 パン粉 オリーブ油 上白糖 じゃが芋 バター	ワカメ 高野豆腐 鶏肉 豆乳 牛乳 チーズ ツナ	人参 しめじ 絹さや 茄子 玉葱 パセリ きゃべつ 胡瓜 ミニトマト レモン汁 マッシュルーム 果物
	31	月		パン マカロニグラタン 花野菜サラダ スープ ヨーグルト	枝豆とチーズのおにぎり 果物	ご飯 塩麴唐揚げ 磯部和え すまし汁 果物	パン マカロニ 植物油 小麦粉 バター 上白糖 精白米 片栗粉	鶏肉 牛乳 チーズ ヨーグルト 海苔 豆腐 ワカメ	玉葱 マッシュルーム ブロッコリー 人参 コーン セロリ 枝豆 にんにく 生姜 もやし えのき 長葱 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、記載していません。

みなと子育て応援プラザP o k k e

