



R3年

6月

こんだてひょう



日 ち	日 ち	曜 日	日 本 の 行 事	ソ イ ト	食 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	火			ご飯 鶏肉の和風きのこソース 青のりポテト すまし汁 果物	ココロドーナツ 牛乳	ご飯 回鍋肉 ミニトマト 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 植物油 ごま油	鶏肉 豆乳 牛乳 豚肉	しめじ 椎茸 玉葱 長葱 人参 きゃべつ ビーマン 生姜 にんにく ミニトマト ニラ えのき 果物
2	16	水			親子丼 切干大根煮 味噌汁 果物	みたらし団子 牛乳	ご飯 タンドリーチキン フレンチサラダ スープ 果物	精白米 植物油 きび砂糖 白玉粉 小麦粉 片栗粉 上白糖 オリーブ油	卵 鶏肉 のり 豆腐 牛乳 ヨーグルト	玉葱 切干大根 人参 セロリ コーン インゲン キャベツ 干し椎茸 果物
3	17	木			ご飯 鶏肉の中華炒め チーズ 中華スープ 果物	お楽しみおやつ	五目うどん 豚肉と野菜の煮物 果物	精白米 小麦粉 ごま油 千うどん 片栗粉	鶏肉 チーズ 牛乳 油揚げ 豚肉	パプリカ 玉葱 キャベツ にんにく えのき 人参 大根 小松菜 長葱 蓮根 ごぼう インゲン 果物
4	18	金			ご飯 和風ハンバーグ 野菜炒め 味噌汁 果物	きな粉蒸しパン 牛乳	ご飯 魚のパン粉焼き グリーンサラダ 具だくさんスープ 果物	精白米 パン粉 上白糖 片栗粉 バター 小麦粉 きび砂糖 オリーブ油 グラニュー糖 あんこ 植物油 じゃが芋	豚肉 豆腐 ひじき 豆乳 牛乳 かじき チーズ	玉葱 スナップエンドウ 人参 小松菜 パセリ 胡瓜 キャベツ コーン 果物
5	19	土			茄子のトマトソースパスタ チキンと野菜ソテー スープ ヨーグルト	バター醤油焼きおにぎり 蒸しとうもろこし	ご飯 鶏肉とごぼうの味噌炒め 南瓜煮 すまし汁 果物	スパゲッティ オリーブ油 植物油 精白米 バター 片栗粉 きび砂糖	ベーコン 鶏肉 ヨーグルト わかめ	茄子 玉葱 にんにく ホールトマト アスパラガス 人参 コーン とうもろこし ごぼう パプリカ 南瓜 えのき 果物
6	20	日			ご飯 鶏肉と青菜炒め じゃが芋の煮ころがし 味噌汁 果物	ブレンスコーン 牛乳	ご飯 鶏肉ときのこの旨煮 アスパラソテー 味噌汁 果物	精白米 植物油 じゃが芋 きび砂糖 小麦粉	鶏肉 油揚げ 豆乳 牛乳	人参 玉葱 小松菜 にんにく 茄子 エリンギ 椎茸 アスパラガス きゃべつ 果物
7	21	月			ご飯 鶏の竜田揚げ 和え物 すまし汁 果物	南瓜ケーキ 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 小麦粉 きび砂糖 植物油 バター 上白糖 じゃが芋 オリーブ油	鶏肉 しらす わかめ 大豆 豆乳 牛乳 豚肉	生姜 小松菜 えのき 人参 玉葱 南瓜 レーズン エリンギ にんにく ホールトマト 胡瓜 コーン 果物
8	22	火			ご飯 チャンプルー さつま芋煮 味噌汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 ゴマチキン 煮浸し 味噌汁 果物	精白米 ごま油 さつま芋 きび砂糖 菓子 小麦粉 ごま 上白糖 じゃが芋	豚肉 豆腐 かつお節 ヨーグルト 鶏肉 油揚げ わかめ	きゃべつ 玉葱 人参 もやし 長葱 果物
9	23	水			パン ほうれん草グラタン ツナサラダ スープ 果物	五平餅 牛乳	ご飯 肉じゃが すいとん汁 果物	パン じゃが芋 植物油 バター 小麦粉 上白糖 精白米 片栗粉 ごま きび砂糖	鶏肉 チーズ ツナ缶 ベーコン 牛乳 豚肉	玉葱 ほうれん草 キャベツ 人参 胡瓜 インゲン しめじ 果物
10	24	木			ご飯 魚の南部揚げ お浸し 味噌汁 果物	お楽しみおやつ	塩焼きそば 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 中華麺 ごま油 春雨	白身魚 油揚げ 牛乳 豚肉 ベーコン	小松菜 人参 しめじ 大根 玉葱 胡瓜 菊水煮 キャベツ コーン 長葱 果物
11	25	金			ご飯 鶏の照り焼き 磯辺和え すまし汁 果物	ゼリー せんべいorクラッカー 牛乳	コンソメライス ガリパタチキン コーンサラダ スープ 果物	精白米 上白糖 片栗粉 せんべい クラッカー 小麦粉 バター きび砂糖	鶏肉 のり わかめ ゼラチン ツナ缶	もやし 人参 ほうれん草 長葱 エリンギ にんにく キャベツ コーン 玉葱 果物
12	26	土			キーマカレー マカロニサラダ スープ 果物	シュガートースト 牛乳	ご飯 魚の蒲焼き 煮物 味噌汁 果物	精白米 植物油 バター 小麦粉 マカロニ マヨネーズ じゃが芋 パン グラニュー糖 片栗粉 上白糖 きび砂糖	豚肉 ツナ缶 牛乳 さんま アジ 油揚げ	玉葱 マッシュルーム にんにく ビーマン ホー ルトマト 胡瓜 コーン 人参 生姜 大根 蓮根 インゲン 長葱 果物
13	27	日			ご飯 鶏のねぎ味噌焼き 蓮根のぎんびら すまし汁 果物	マカロニきな粉 牛乳	彩り野菜パスタ チキンステーキ チーズ スープ 果物	精白米 ごま油 上白糖 ごま マカロニ きび砂糖 スパゲッティ オリーブ油 小麦粉 植物油	鶏肉 豚肉 きな粉 牛乳 ウインナー ベーコン チーズ	長葱 蓮根 人参 玉葱 ほうれん草 キャベツ アスパラガス パプリカ にんにく セロリ 果物
14	28	月			ご飯 ブルコギ風 カリカリ胡瓜 ワカメスープ 果物	バナナマフィン 牛乳	ご飯 肉豆腐 蒸しとうもろこし 味噌汁 果物	精白米 ごま油 上白糖 ごま 小麦粉 きび砂糖 植物油	豚肉 わかめ 豆乳 牛乳 豆腐	もやし 玉葱 人参 ニラ にんにく 胡瓜 えのき 長葱 バナナ しめじ とうもろこし キャベツ 果物
	29	火			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 鶏とじゃが芋の味噌煮 根菜サラダ すまし汁 果物	パン 小麦粉 植物油 じゃが芋 精白米 ごま きび砂糖 マヨネーズ	卵 鶏肉 チーズ ヨーグルト 鮭フレーク 豆腐	玉葱 ブロッコリー 人参 コーン しめじ インゲン 蓮根 ごぼう 枝豆 ほうれん草 果物
	30	水			ご飯 鶏の生姜焼き 小松菜のじゃこ炒め 味噌汁 果物	ジャム入り蒸しパン 牛乳	鶏ごぼうご飯 竹輪の磯辺揚げ 二色煮 すまし汁 果物	精白米 植物油 ごま油 小麦粉 きび砂糖 グラニュー糖 ジャム 片栗粉	鶏肉 しらす 豆乳 牛乳 ちくわ 青のり	玉葱 生姜 小松菜 人参 南瓜 ごぼう 大根 椎茸 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、記載しておりません。



みなと子育て応援プラザP o k k e