



R4年

3月 こんだてひょう



日 ち	日 ち	曜 日	日 本 の 行	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	火		親子丼 じゃが芋のきんぴら すまし汁 果物	黒糖ドーナツ 牛乳	ご飯 鶏肉の香味炒め 南瓜煮 なめこ汁 果物	精白米 じゃが芋 ごま油 上白糖 いりごま 小麦粉 黒糖 植物油 きび砂糖	卵 鶏肉 豚肉 豆乳 牛乳 豆腐	玉葱 インゲン 白菜 人参 にんにく 生姜 南瓜 なめこ 長葱 果物
2	16	水		ご飯 回鍋肉 カリカリ胡瓜 中華スープ 果物	南瓜マフィン 牛乳	ご飯 鶏肉ときのこの旨煮 和風サラダ 味噌汁 果物	精白米 片栗粉 ごま油 小麦粉 きび砂糖 植物油	豚肉 豆乳 牛乳 鶏肉 ツナ 油揚げ	きゃべつ ビーマン 生姜 にんにく 胡瓜 人参 椎茸 玉葱 南瓜 レーズン エリンギ ほうれん草 果物
3		木	ひなまつり	五目ちらし 鯖の塩焼き 菜の花ソテー すまし汁 果物	苺の桜餅 ひなあられ 牛乳	洋風ちらし 鶏肉のオレンジソース 茹でブロッコリー スープ 果物	精白米 上白糖 植物油 バター 麩 小麦粉 白玉粉 あんこ ひなあられ マーメイドジャム	油揚げ 卵 海苔 鯖 牛乳 ベーコン 鶏肉	干し椎茸 人参 蓮根 絹さや 菜の花 コーン えのき 玉葱 苺 ビーマン オレンジジュース ブロッコリー 果物
4	18	金		パン ポテトミートグラタン 花野菜サラダ スープ ヨーグルト	春キャベツのおにぎり 果物	ご飯 塩麴唐揚げ おかか和え ごま味噌汁 果物	パン じゃが芋 植物油 パン粉 上白糖 精白米 片栗粉 小麦粉 すりごま	豚肉 チーズ ベーコン ヨーグルト 鶏肉 かつお節	玉葱 ホールトマト 人参 マッシュルーム セロリ にんにく ブロッコリー コーン きゃべつ 生姜 小松菜 しめじ ごぼう 果物
5	19	土		ご飯 松風焼き ひじき煮 すまし汁 果物	さつま芋蒸しパン 牛乳	わかめラーメン 魚の香味焼き 三色ナムル 果物	精白米 パン粉 上白糖 いりごま 小麦粉 きび砂糖 グラニュー糖 植物油 さつま芋 中華麺 ごま油	鶏肉 豚肉 豆腐 大豆水煮 ひじき 油揚げ 豆乳 牛乳 わかめ 青魚	長葱 人参 インゲン ほうれん草 えのき 玉葱 水煮苺 にんにく 生姜 コーン 果物
6	20	日		ご飯 豚肉のしくれ煮 磯辺和え 味噌汁 果物	りんごとレーズンのケーキ 牛乳	ご飯 厚揚げと鶏肉のカレー煮 青のりポテト すまし汁 果物	精白米 植物油 きび砂糖 じゃが芋 小麦粉	豚肉 海苔 豆乳 牛乳 鶏肉 厚揚げ 青のり	しめじ ごぼう 生姜 白菜 人参 えのき 玉葱 りんご レーズン コーン 果物
7	21	月	21日 春分の日	白ごま担々うどん 魚の塩麴焼き さつま芋煮 果物	きなこおはぎ(7) ぼた餅(21) 牛乳	ご飯 鶏ごぼうの味噌炒め お浸し すまし汁 果物	うどん ごま油 上白糖 練りごま すりごま さつま芋 きび砂糖 もち米 精白米 あんこ(21) 片栗粉	豚肉 油揚げ 白身魚 きな粉(7) 牛乳 鶏肉	玉葱 人参 椎茸 ほうれん草 長葱 ごぼう 果物
8	22	火		ご飯 群鶏 中華コンソープ 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 大根と豚肉の煮物 大豆サラダ 味噌汁 果物	精白米 片栗粉 じゃが芋 植物油 上白糖 ごま油 菓子	鶏肉 豆腐 ヨーグルト 豚肉 大豆水煮 油揚げ	生姜 ビーマン 人参 玉葱 椎茸 クリームコーン 大根 胡瓜 コーン 果物
9	23	水		ご飯 豚のロール焼き 二色煮 味噌汁 果物	ツナトースト 牛乳	ご飯 魚のコンクリーム焼き 野菜とベーコン炒め スープ 果物	精白米 じゃが芋 小麦粉 植物油 きび砂糖 パン マヨネーズ バター	豚肉 わかめ ツナ 牛乳 鮭 ベーコン	人参 インゲン 南瓜 大根 玉葱 コーン パセリ しめじ 果物
10	24	木		チキンカレー マカロニサラダ スープ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 鶏のごま味噌焼き 煮浸し すまし汁 果物	精白米 じゃが芋 植物油 小麦粉 バター マカロニ マヨネーズ すりごま	鶏肉 ツナ 牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ	玉葱 人参 セロリ にんにく 生姜 胡瓜 きゃべつ コーン しめじ 果物
11	25	金		ご飯 キャベツのメンチカツ もやしソテー 味噌汁 果物	苺ヨーグルトプリン せんべいorビスケット	ビビンバ丼 胡瓜ソテー ミニトマト ワカメスープ 果物	精白米 パン粉 片栗粉 小麦粉 植物油 上白糖 菓子 ごま油	豚肉 豆腐 ヨーグルト 牛乳 セラチン ベーコン わかめ	きゃべつ 玉葱 もやし ニラ 人参 ほうれん草 苺 胡瓜 コーン ミニトマト えのき 長葱 果物
12	26	土		パン チキンのクリームソースかけ 彩りサラダ スープ 果物	五平餅 牛乳	ご飯 豚の生姜焼き ひじき入り白和え 味噌汁 果物	パン 小麦粉 バター 植物油 上白糖 精白米 片栗粉 すりごま きび砂糖	鶏肉 牛乳 生クリーム ベーコン 豚肉 豆腐 ひじき	スナッフエンドウ パプリカ 人参 きゃべつ 玉葱 生姜 インゲン 南瓜 果物
13	27	日		ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 すまし汁 果物	ココア蒸しパン 牛乳	ご飯 油淋鶏 春雨サラダ 中華スープ 果物	精白米 小麦粉 上白糖 バター じゃが芋 きび砂糖 グラニュー糖 植物油 ジャム 片栗粉 春雨 ごま油	鮭 豆乳 牛乳 鶏肉	人参 ビーマン きゃべつ しめじ 玉葱 長葱 胡瓜 コーン 果物
14	28	月		コンソメライス スペニッシュオムレツ フレンチサラダ スープ 果物	パンケーキ 牛乳	焼きうどん 含め煮 すまし汁 果物	精白米 じゃが芋 オリーブ油 上白糖 小麦粉 きび砂糖 植物油 ジャム うどん	豚肉 牛乳 卵 豆乳 かつお節 高野豆腐 わかめ	パセリ 玉葱 パプリカ きゃべつ 人参 胡瓜 大根 椎茸 インゲン 果物
	29	火		ご飯 和風おろしハンバーグ 人参しりしり 味噌汁 果物	クラッカーサンド バナナヨーグルト	炊き込みご飯 ちくわの磯辺揚げ しらす和え すまし汁 果物	精白米 パン粉 植物油 片栗粉 上白糖 ごま油 クラッカー ジャム 小麦粉	豚肉 豆腐 ひじき ツナ ヨーグルト 鶏肉 ちくわ 青のり しらす	玉葱 大根 人参 小松菜 えのき バナナ ごぼう 果物
	30	水		ミートカレースパゲッティ コーンサラダ チーズ スープ ヨーグルト	肉みそおにぎり 果物	ご飯 肉豆腐 石狩鍋風 果物	スパゲッティ オリーブ油 植物油 バター 小麦粉 上白糖 じゃが芋 精白米 きび砂糖	豚肉 チーズ ベーコン ヨーグルト 豆腐 鮭	マッシュルーム 人参 玉葱 にんにく ビーマン きゃべつ コーン 長葱 椎茸 大根 しめじ 果物
17	31	木		ご飯 魚の塩焼き ごま和え 芋団子汁 果物	お楽しみおやつ	ハヤシライス ポテトサラダ ジュリアンスープ 果物	精白米 きび砂糖 すりごま じゃが芋 片栗粉 植物油 小麦粉 バター マヨネーズ	青魚 牛乳 豚肉 ベーコン	もやし 人参 ほうれん草 大根 長葱 玉葱 エリンギ にんにく 生姜 ホールトマト 胡瓜 きゃべつ 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