



R4年

5月 こんだてひょう



日 ち	日 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	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 スタミナ炒め ミニトマト 中華スープ 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 片栗粉	鶏肉 大豆水煮 豆乳 牛乳 豚肉	胡瓜 人参 キャベツ 玉葱 レーズン ニラ 生姜 にんにく ミニトマト 長葱 コーン 果物
2	16	月		パン マーマレード焼き ツナサラダ 空豆ポターージュ 果物	五平餅 牛乳	ご飯 豚肉のしぐれ煮 炊き合わせ 味噌汁 果物	パン マーマレードジャム 上白糖 オリーブ油 バター 精白米 片栗粉 すりごま きび砂糖 じゃが芋	鶏肉 ツナ 牛乳 生クリーム 豚肉	キャベツ 人参 空豆 玉葱 しめじ ごぼう 生姜 南瓜 インゲン 果物
3	17	火	3日 記念 日	ご飯 魚の味噌あんかけ 青のりポテト すまし汁 果物	ココアマフィン 牛乳	空豆のクリームパスタ チキンと野菜ソテー スープ 果物	精白米 小麦粉 片栗粉 植物油 上白糖 じゃが芋 シヤム スパゲッティ オリーブ油	白身魚 青のり 豆腐 わかめ 豆乳 牛乳 ベーコン 生クリーム 粉チーズ 鶏肉	キャベツ 人参 椎茸 玉葱 空豆 アスパラ コーン 果物
4	18	水	4日 みど り	筍ご飯 含め煮 すまし汁 果物	スイートポテト 牛乳	ご飯 鶏の唐揚げ じゃこサラダ 味噌汁 果物	精白米 もち米 上白糖 さつま芋 バター 小麦粉 片栗粉 植物油	油揚げ 鶏肉 高野豆腐 牛乳 卵 しらす	水煮筍 人参 インゲン 玉葱 えのき 生姜 にんにく キャベツ 胡瓜 茄子 果物
5	19	木	5日 こ も	ご飯 鯉のぼりバーグ(5) チーズハンバーグ(19) マッシュポテト スープ 果物	鯉のぼりクッキー(5) パナナ(5) お楽しみおやつ(19) 牛乳	ご飯 茄子と厚揚げの味噌炒め アスパラのおかか和え すまし汁 果物	精白米 パン粉 植物油 じゃが芋 バター 小麦粉 上白糖 ごま油	豚肉 豆腐 チーズ 海苔(5) 牛乳 ベーコン 厚揚げ かつお節	玉葱 人参 ビーマン パプリカ(5) ブロッコリー(19) パセリ アスパラ 茄子 えのき ほうれん草 果物
6	20	金		ご飯 千草焼き 土佐煮 味噌汁 果物	きな粉揚げパン 牛乳	中華おこわ 魚の香味焼き 三色ナムル 中華スープ 果物	精白米 植物油 上白糖 さつま芋 パン きび砂糖 もち米 ごま油	豚肉 卵 かつお節 きな粉 牛乳 鯖	人参 干し椎茸 長葱 ほうれん草 水煮筍 玉葱 にんにく 生姜 コーン しめじ 果物
7	21	土		茄子のトマトソースパスタ グリーンサラダ チーズ スープ ヨーグルト	ゆかりおにぎり 果物	ご飯 大根と豚肉の煮物 胡麻和え 味噌汁 果物	スパゲッティ オリーブ油 上白糖 精白米 植物油 きび砂糖 すりごま	ベーコン チーズ ヨーグルト 豚肉 油揚げ	茄子 玉葱 にんにく ホールトマト キャベツ 胡瓜 ブロッコリー 人参 大根 えのき ゆかり もやし ほうれん草 果物
8	22	日		ご飯 魚の味噌マヨ焼き 煮浸し けんちん汁 果物	ジャム入り蒸しパン 牛乳	ご飯 コンソメガーリックチキン コールスロー スープ 果物	精白米 マヨネーズ 小麦粉 きび砂糖 グラニュー糖 植物油 シヤム オリーブ油 上白糖	鮭 油揚げ 鶏肉 豆乳 牛乳 ウインナー	人参 もやし えのき ごぼう 長葱 にんにく キャベツ コーン トマト 玉葱 果物
9	23	月		ご飯 油淋鶏 中華サラダ 玉子スープ 果物	南瓜ケーキ 牛乳	きつねうどん さつま芋と鶏肉の照り煮 茹で空豆 果物	精白米 上白糖 片栗粉 植物油 いりごま ごま油 小麦粉 きび砂糖 うどん さつま芋	鶏肉 卵 豆乳 牛乳 油揚げ	長葱 もやし 胡瓜 人参 玉葱 南瓜 レーズン 大根 空豆 果物
10	24	火		わかめご飯 高野豆腐の揚げ煮 味噌汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 鶏のねぎ味噌焼き 野菜炒め すまし汁 果物	精白米 片栗粉 植物油 菓子	わかめ 高野豆腐 鶏肉 ヨーグルト ウインナー	人参 しめじ インゲン 南瓜 玉葱 長葱 大根 果物
11	25	水		パン マカロニグラタン イタリアンサラダ スープ ヨーグルト	鮭おにぎり 果物	ご飯 魚の南部揚げ 納豆和え 味噌汁 果物	パン マカロニ 植物油 小麦粉 バター 上白糖 オリーブ油 じゃが芋 精白米 いりごま きび砂糖 すりごま 片栗粉	鶏肉 牛乳 チーズ ヨーグルト 鮭フレーク 白身魚 納豆 かつお節 油揚げ	玉葱 マッシュルーム キャベツ 人参 胡瓜 ミニトマト レモン汁 コーン ほうれん草 果物
12	26	木		ご飯 茄子の鉄火煮 茹で空豆 すまし汁 果物	お楽しみおやつ	トマトカレー ポテトサラダ 茹でブロッコリー スープ 果物	精白米 植物油 じゃが芋 上白糖 小麦粉 バター マヨネーズ	鶏肉 豆腐 牛乳 豚肉 ベーコン	茄子 人参 しめじ 空豆 玉葱 ほうれん草 トマト セロリ 生姜 にんにく 胡瓜 ブロッコリー キャベツ 果物
13	27	金		ご飯 ゴマチキン 磯辺和え 味噌汁 果物	豆乳くずもち せんべい 牛乳	ご飯 家常豆腐 もやし炒め わかめスープ 果物	精白米 小麦粉 いりごま 上白糖 片栗粉 黒砂糖 せんべい ごま油	鶏肉 刻み海苔 油揚げ 豆乳 きな粉 牛乳 厚揚げ 豚肉 わかめ	ほうれん草 人参 えのき もやし 玉葱 生姜 にんにく 水煮筍 干し椎茸 長葱 コーン ニラ 果物
14	28	土		ご飯 魚のオーロラソース フレンチサラダ スープ 果物	じゃが芋のボンデケーショ 牛乳	ご飯 鶏肉ときのこの旨煮 おかか和え 味噌汁 果物	精白米 小麦粉 植物油 マヨネーズ 上白糖 オリーブ油 じゃが芋 片栗粉 きび砂糖	鮭 ベーコン チーズ 牛乳 鶏肉 かつお節	キャベツ 人参 胡瓜 コーン エリンギ 椎茸 小松菜 しめじ 大根 玉葱 果物
29	日			ご飯 すき焼き風 具だくさん汁 果物	黒糖蒸しパン 牛乳	ご飯 チキンステーキ 花野菜サラダ クリームシチュー 果物	精白米 きび砂糖 小麦粉 黒糖 グラニュー糖 植物油 上白糖 じゃが芋 バター	豚肉 焼き豆腐 豆乳 牛乳 鶏肉	人参 長葱 椎茸 キャベツ 南瓜 玉葱 レーズン にんにく 胡瓜 ブロッコリー コーン 果物
30	月			味噌ラーメン 棒鶏風サラダ ミニトマト 果物	ライスピザ 牛乳	ご飯 魚の塩麹焼き 二色煮 豚汁 果物	中華麺 ごま油 植物油 すりごま 上白糖 精白米 さつま芋 きび砂糖	豚肉 ささみ 鶏肉 チーズ 牛乳 鮭	にんにく 生姜 人参 もやし 長葱 コーン 胡瓜 ミニトマト 玉葱 大根 果物
31	火			ご飯 鶏のおろし煮 彩りきんぴら 味噌汁 果物	コンビパン 牛乳	ご飯 回鍋肉 カリカリ胡瓜 中華スープ 果物	精白米 片栗粉 植物油 きび砂糖 ごま油 上白糖 いりごま パン バター シヤム	鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳 豚肉	大根 人参 ごぼう パプリカ インゲン 長葱 キャベツ ビーマン 生姜 にんにく 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

