



R4年

6月

こんだてひょう



日 ち	日 ち	曜 日	日 本 の 行 事	ニ 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	水			親子丼 切干大根煮 味噌汁 果物	白玉団子 牛乳	ご飯 魚のねぎ味噌焼き 蓮根のきんぴら すまし汁 果物	精白米 植物油 小麦粉 上白糖 きび砂糖 いりごま ごま油	鶏肉 豚肉 白身魚 卵 豆腐 牛乳 刻み海苔	玉葱 人参 インゲン 干し椎茸 長葱 蓮根 ほうれん草 果物
2	16	木			ご飯 照り焼きチキン 花野菜サラダ スープ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 ごまチキン お浸し 味噌汁 果物	精白米 植物油 小麦粉 片栗粉 上白糖 いりごま	鶏肉 ベーコン 牛乳 わかめ	ブロッコリー 人参 コーン トマト 玉葱 小松菜 しめじ 長葱 果物
3	17	金			ご飯 鶏肉の中華炒め チーズ 中華スープ 果物	きな粉蒸しパン 牛乳	五目うどん 豚と野菜の煮物 果物	精白米 うどん 片栗粉 小麦粉 ごま油 きび砂糖 植物油	鶏肉 チーズ きな粉 豆乳 牛乳 豚肉 油揚げ あんこ	赤ピーマン 玉葱 キャベツ にんにく 人参 えのき 大根 小松菜 長葱 蓮根 ごぼう インゲン 果物
4	18	土			ご飯 魚フライ 磯辺和え 豚汁 果物	シュガートースト 牛乳	ハヤシライス ビーンズサラダ スープ 果物	精白米 小麦粉 パン粉 植物油 パン バター 上白糖 オリーブ油 ジャが芋	白身魚 豚肉 牛乳 大豆 刻み海苔	もやし 人参 ほうれん草 大根 ごぼう 長葱 玉葱 エリンギ にんにく 生姜 ホール トマト 胡瓜 コーン 果物
5	19	日			ご飯 鶏肉と青菜炒め ジャが芋の煮ころがし 味噌汁 果物	クラッカーサンド パナナ 牛乳	ご飯 厚揚げのそぼろあんかけ アスパラソテー 味噌汁 果物	精白米 食物油 ジャが芋 きび砂糖 上白糖	鶏肉 油揚げ 厚揚げ 牛乳	人参 玉葱 小松菜 にんにく 茄子 パナナ アスパラ キャベツ 果物
6	20	月			パン ほうれん草グラタン ツナサラダ スープ ヨーグルト	わかめおにぎり 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 精白米 ジャが芋 植物油 バター 小麦粉 上白糖 白ごま 片栗粉 きび砂糖 ごま油	鶏肉 牛乳 チーズ ツナ ヨーグルト わかめ 豚肉 ベーコン	玉葱 ほうれん草 キャベツ 人参 胡瓜 ごぼう ピーマン 南瓜 果物
7	21	火			ご飯 回鍋肉 ミニトマト スープ 果物	ココアスコーン 牛乳	ご飯 魚の胡麻風味焼き 青菜炒め 味噌汁 果物	精白米 片栗粉 ごま油 小麦粉 きび砂糖 植物油 いりごま	豚肉 白身魚 豆乳 牛乳 豆腐	キャベツ ピーマン 生姜 にんにく ニラ えのき 人参 ほうれん草 玉葱 大根 果物
8	22	水			ご飯 茄子と豚肉の味噌炒め 茹で空豆 すまし汁 果物	リンゴとレーズンのケーキ 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 ごま油 上白糖 小麦粉 きび砂糖 植物油 オリーブ油	豚肉 豆乳 牛乳 ヨーグルト 鶏肉	茄子 ピーマン 玉葱 空豆 人参 椎茸 りんご レーズン キャベツ コーン セロリ 果物
9	23	木			ご飯 魚のみりん焼き 和風サラダ すまし汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 鶏の竜田揚げ ポテトサラダ 味噌汁 果物	精白米 ごま油 いりごま きび砂糖 片栗粉 植物油 ジャが芋 マヨネーズ	鮭 ツナ 豆腐 牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ	ほうれん草 人参 玉葱 生姜 胡瓜 果物
10	24	金			クリームパスタ チキンと野菜ソテー スープ 果物	ねったほ風 牛乳	ご飯 豚の生姜焼き おかか和え 味噌汁 果物	スパゲッティ オリーブ油 植物油 ジャが芋 さつまいも 精白米 きび砂糖	ベーコン 生クリーム 牛乳 チーズ きな粉 豚肉 かつお節	玉葱 エリンギ にんにく アスパラ 人参 コーン 生姜 もやし 梅干し 南瓜 果物
11	25	土			ご飯 チャンプルー さつまいも煮 味噌汁 果物	バナナマフィン 牛乳	チャーハン 棒棒鶏風サラダ ワカメスープ 果物	精白米 ごま油 さつまいも 小麦粉 きび砂糖 植物油 すりごま 上白糖	豚肉 豆腐 かつお節 豆乳 牛乳 ささみ わかめ	キャベツ 玉葱 人参 もやし 長葱 パナナ 胡瓜 えのき 果物
12	26	日			ご飯 鶏と大根の煮物 しらす和え すまし汁 果物	マカロニきな粉 牛乳	ご飯 魚のカレームニエル コーンサラダ スープ 果物	精白米 きび砂糖 植物油 小麦粉 バター 上白糖 マカロニ	鶏肉 しらす わかめ きな粉 牛乳 鮭 ツナ ベーコン	大根 インゲン 小松菜 人参 玉葱 キャベツ コーン パセリ 果物
13	27	月			ご飯 ニラ玉 カリカリ胡瓜 スープ 果物	ココロドーナツ 牛乳	ご飯 豚肉の塩麴炒め 煮物 味噌汁 果物	精白米 上白糖 片栗粉 小麦粉 ごま油 植物油 きび砂糖	卵 豚肉 豆乳 牛乳 わかめ 油揚げ	ニラ 干し椎茸 胡瓜 人参 玉葱 コーン 長葱 椎茸 蓮根 インゲン 果物
14	28	火			キーマカレー コールスロー スープ 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 鶏の和風きのこソース 青のりポテト すまし汁 果物	精白米 小麦粉 バター マヨネーズ 上白糖 ジャが芋 菓子 片栗粉 植物油	豚肉 ヨーグルト 鶏肉 青のり	玉葱 マッシュルーム にんにく ピーマン ホールトマト キャベツ 人参 コーン しめじ 椎茸 長葱 果物
	29	水			パン ポークシチュー マカロニサラダ 茹でブロッコリー ヨーグルト	バター醤油おにぎり 蒸しとうもろこし	ご飯 鶏のごま味噌焼き 煮浸し すまし汁 果物	パン マカロニ 小麦粉 バター マヨネーズ 精白米 植物油 ジャが芋 すりごま	豚肉 ツナ 生クリーム 鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ	玉葱 人参 マッシュルーム 胡瓜 ブロッコリー とうもろこし きゃべつ しめじ 長葱 果物
	30	木			ご飯 フルコギ風 もやしナムル 中華スープ 果物	ジャム入りマフィン 牛乳	ご飯 魚の蒲焼き ひじき煮 味噌汁 果物	精白米 ごま油 上白糖 小麦粉 片栗粉 植物油 いりごま	豚肉 ささみ 豆乳 牛乳 わかめ 鰯 大豆 ひじき 油揚げ	玉葱 人参 ニラ にんにく もやし 胡瓜 しめじ 長葱 生姜 干し椎茸 枝豆 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米養素を見た目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