



R5年



1月 こんだてひょう



日 に ち	日 に ち	曜 日	日 本 の 行 事	ソ イ バ	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		日			お正月休み					
2		月								
3		火								
4	18	水			キーマカレー マカロニサラダ スープ 果物	レーズンスコーン 牛乳	ご飯 魚の蒲焼き ひじき煮 すまし汁 果物	精白米 植物油 バター 小麦粉 マカロニ マヨネーズ きび砂糖 片栗粉 上白糖	豚肉 ツナ缶 豆乳 牛乳 ひじき さんま 鰯 大豆水煮 油揚げ	玉葱 マッシュルーム にんにく 赤パプリカ ホールトマト 胡瓜 人参 コーン セロリ レーズン 生姜 ほうれん草 大根 果物
5	19	木		カ フ エ	ご飯 家常豆腐 もやし炒め 中華スープ 果物	お楽しみおやつ	ワカメご飯 鶏の和風きのこソース 青のりポテト 味噌汁 果物	精白米 ごま油 上白糖 片栗粉 小麦粉 バター ジャガ芋	厚揚げ 豚肉 ベーコン 牛乳 炊き込みワカメ 鶏肉	生姜 にんにく 筍水煮 人参 干し椎茸 長ねぎ チンゲン菜 もやし コーン ニラ かぶ しめじ 椎茸 白菜 果物
6	20	金			ご飯 魚の塩麴焼き 切干大根煮 すいとん汁 果物	ココアバナナマフィン 牛乳	ご飯 ポークチャップ ジャーマンポテト スープ 果物	精白米 ごま油 植物油 きび砂糖 小麦粉 片栗粉 きび砂糖 グラニュー糖 ジャガ芋 オリーブ油	白身魚 鶏肉 豆乳 牛乳 豚肉 ベーコン	長ねぎ 切干大根 人参 干し椎茸 インゲン 玉葱 しめじ パナナ マッシュルーム にんにく キャベツ かぶ コーン 果物
7	21	土	7日 人 節 日 の		パン チキンチャトーラ ツナサラダ スープ ヨーグルト	七草がゆ(7日) おかかとチーズのおにぎり(21日) 果物	ご飯 鶏の竜田揚げ 煮浸し すまし汁 果物	パン オリーブ油 上白糖 精白米 片栗粉 植物油	鶏肉 ツナ缶 ヨーグルト 油揚げ 豆腐 ワカメ チーズ かつお節	にんにく 玉葱 黄パプリカ 人参 しめじ ホールトマト キャベツ 七草 大根 生姜 もやし 長葱 果物
8	22	日			ご飯 鶏肉とかぶの煮物 彩りきんぴら 味噌汁 果物	マカロニきな粉 牛乳	ご飯 鶏の照り焼き 納豆和え 味噌汁 果物	精白米 片栗粉 上白糖 マカロニ きび砂糖	鶏肉 ワカメ きな粉 牛乳 納豆 かつお節 油揚げ	かぶ 人参 ごぼう 黄パプリカ インゲン 白菜 玉葱 ほうれん草 えのき もやし 大根 果物
9	23	月	9日 成 日 人 の		卵とじうどん 鶏のねぎ味噌焼き 南瓜煮 果物	甘辛おやき 牛乳	ご飯 鶏肉の中華炒め ミニトマト 中華スープ 果物	干うどん 片栗粉 きび砂糖 精白米 小麦粉 上白糖 植物油 ごま油	卵 鶏肉 牛乳	人参 玉葱 椎茸 ほうれん草 長ねぎ 南瓜 黄パプリカ 白菜 にんにく ミニトマト 果物
10	24	火			ご飯 洋風煮 コーンチャウダー 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	鶏そぼろ丼 含め煮 味噌汁 果物	精白米 オリーブ油 バター 小麦粉 菓子 上白糖	鶏肉 ウィンナー 牛乳 ヨーグルト 高野豆腐	キャベツ 玉葱 人参 大根 コーン クリームコーン インゲン ほうれん草 果物
11	25	水	11日 鏡 開 き		ご飯 味噌カツ 大根サラダ すまし汁 果物	おしるこ(11日) みたらし団子(25日) 牛乳	キャベツとベーコンのクリームパスタ マーレード焼き 茹でブロッコリー スープ 果物	精白米 小麦粉 パン粉 植物油 すりごま 上白糖 マヨネーズ 白玉粉 さつまいも きび砂糖 スパゲッティ オリーブ油 マーレードジャム	鶏肉 ツナ缶 豆腐 小豆 牛乳 ベーコン 生クリーム チーズ	大根 胡瓜 えのき 玉葱 人参 キャベツ にんにく ブロッコリー セロリ 果物
12	26	木		カ フ エ	ご飯 鶏肉と青菜炒め 二色煮 味噌汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 鶏の香味焼き 中華和え 中華スープ 果物	精白米 植物油 ごま きび砂糖 上白糖	豚肉 ワカメ 油揚げ 牛乳 豆腐	人参 玉葱 小松菜 コーン にんにく 南瓜 もやし 生姜 ニラ 果物
13	27	金			ご飯 魚の味噌マヨ焼き 炊き合わせ すまし汁 果物	ジャム入り蒸しパン 牛乳	ご飯 鶏肉と大根の甘辛煮 和風サラダ 味噌汁 果物	精白米 マヨネーズ きび砂糖 片栗粉 グラニュー糖 植物油 ジャム ジャガ芋	鮭 ワカメ 豆乳 牛乳 鶏肉 ツナ缶	かぶ 人参 長ねぎ 大根 インゲン ほうれん草 玉葱 果物
14	28	土			ナポリタン チキンと野菜ソテー オニオンスープ 果物	ねったぼ風 牛乳	ご飯 厚揚げと野菜の味噌炒め ふかし芋 すまし汁 果物	スパゲッティ 植物油 バター きび砂糖 精白米 上白糖 さつまいも	ウィンナー 鶏肉 ベーコン 豆乳 牛乳 厚揚げ 豚肉 きな粉	玉葱 人参 ピーマン ブロッコリー コーン キャベツ 長ねぎ 大根 果物
15	29	日			ご飯 ちくわの磯辺揚げ おかか和え 豚汁 果物	南瓜ケーキ 牛乳	ご飯 チキンステーキ 花野菜サラダ スープ 果物	精白米 片栗粉 小麦粉 植物油 きび砂糖	ちくわ 青のり おかか 豚肉 豆乳 牛乳 鶏肉 ベーコン	人参 小松菜 しめじ 大根 ごぼう 長ねぎ レーズン 玉葱 にんにく ブロッコリー コーン 果物
16	30	月			パン ほうれん草のクリームグラタン コーンサラダ スープ 果物	照り焼きチキンのライスピザ 牛乳	ご飯 鶏のおろし煮 お浸し 味噌汁 果物	パン ジャガ芋 バター 小麦粉 植物油 精白米 上白糖 マヨネーズ 片栗粉	鶏肉 チーズ 海苔 牛乳 豆腐 ワカメ	玉葱 ほうれん草 キャベツ 人参 コーン 長ねぎ 大根 小松菜 えのき 果物
17	31	火			ご飯 油淋鶏風 カリカリ胡瓜 中華スープ 果物	パンケーキ 牛乳	あんかけきつねうどん 豚と野菜の煮物 果物	精白米 上白糖 片栗粉 植物油 ごま油 ごま 小麦粉 きび砂糖 ジャム 干うどん	鶏肉 豆乳 牛乳 油揚げ 豚肉	長ねぎ 胡瓜 人参 えのき 白菜 生姜 蓮根 ごぼう インゲン 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