



R5年

6月

こんだてひょう



日 ち う	日 ち	曜 日	日 本 の 行 事	ソ イ ト ペ	風 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	木		カ フ ェ	パン 白身魚のパン粉焼き イタリアンサラダ スープ 果物	お楽しみおやつ	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	パン 小麦粉 パン粉 オリーブ油 上白糖 じゃが芋 精白米 バター 片栗粉	白身魚 ベーコン 粉チーズ 牛乳 鶏肉 青のり	パセリ キャベツ 胡瓜 ミニトマト 玉葱 しめじ 椎茸 長葱 人参 果物
2	16	金			五目うどん 豚肉と野菜の煮物 果物	ねったほ風 牛乳	ご飯 回鍋肉 ミニトマト 中華スープ 果物	うどん 片栗粉 白ごま きび砂糖 精白米 ごま油 さつま芋	油揚げ 豚肉 牛乳 きな粉	人参 大根 小松菜 長葱 蓮根 インゲン ごぼう キャベツ ピーマン 生姜 にんにく ミニトマト ニラ えのき 果物
3	17	土			ご飯 鶏肉と青菜炒め じゃが芋の煮ころがし 味噌汁 果物	白玉団子 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 小麦粉 バター 上白糖 植物油 じゃが芋 きび砂糖 白玉粉 あんこ	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳 鮭 ツナ ベーコン	人参 玉葱 小松菜 にんにく 大根 茄子 パセリ キャベツ コーン 果物
4	18	日			ハヤシライス ビーンズサラダ スープ 果物	きな粉トースト 牛乳	ご飯 チャンプルー さつま芋煮 味噌汁 果物	精白米 植物油 バター 上白糖 小麦粉 オリーブ油 じゃが芋 パン ごま油 グラニュー糖 さつま芋 きび砂糖	豚肉 大豆 牛乳 きな粉 豆腐 おかか	玉葱 エリンギ にんにく 生姜 ホールトマト 人参 胡瓜 コーン キャベツ もやし 長葱 果物
5	19	月			ご飯 鶏の竜田揚げ ポテトサラダ 味噌汁 果物	ココアバナナマフィン 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 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 きび砂糖 グラニュー糖 植物油 スパゲッティ オリーブ油	鶏肉 油揚げ 牛乳 豆乳 ベーコン	生姜 人参 胡瓜 玉葱 パナナ キャベツ アスパラ 黄パプリカ にんにく セロリ 果物
6	20	火			ご飯 魚のみりん焼き 和風サラダ すまし汁 果物	ジャム入り蒸しパン 牛乳	ご飯 ボークビーンズ 茹でブロッコリー スープ 果物	精白米 いらごま 小麦粉 きび砂糖 グラニュー糖 植物油 ごま油 じゃが芋 マカロニ 上白糖	鮭 ツナ 豆腐 ジャム 牛乳 豚肉 粉チーズ わかめ	ほうれん草 人参 玉葱 ホールトマト ブロッコリー コーン 果物
7	21	水			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 鶏と大根の煮物 しらす和え 味噌汁 果物	精白米 小麦粉 上白糖 片栗粉 ごま油 植物油 きび砂糖	卵 豚肉 豆乳 牛乳 鶏肉 しらす	ニラ 干し椎茸 胡瓜 人参 玉葱 えのき 大根 インゲン 小松菜 果物
8	22	木		カ フ ェ	ご飯 鶏の照り焼き 磯辺和え すまし汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 フルコギ風 もやしナムル わかめスープ 果物	精白米 上白糖 片栗粉 ごま油	鶏肉 牛乳 豚肉 わかめ のり	人参 ほうれん草 長葱 玉葱 ニラ にんにく もやし 胡瓜 果物
9	23	金			パン バターチキン 南瓜サラダ スープ ヨーグルト	ゆかりおにぎり 果物	ご飯 すき焼き風 具だくさん汁 果物	パン 上白糖 小麦粉 バター 植物油 マヨネーズ 精白米 きび砂糖	鶏肉 ベーコン ヨーグルト 豚肉 焼き豆腐 油揚げ 生クリーム	にんにく 生姜 ホールトマト 南瓜 玉葱 人参 えのき ゆかり 長葱 椎茸 キャベツ 果物
10	24	土			ご飯 魚の西京焼き 煮物 けんちん汁 果物	プレーンスコーン 牛乳	ご飯 カリパタチキン グリーンサラダ スープ 果物	精白米 上白糖 きび砂糖 小麦粉 植物油 オリーブ油 じゃが芋 バター	白身魚 豆腐 豆乳 牛乳 鶏肉	椎茸 人参 蓮根 インゲン ごぼう 長葱 エリンギ にんにく キャベツ 胡瓜 ブロッコリー 玉葱 果物
11	25	日			焼き鳥丼 ささみのごまヨ和え 味噌汁 果物	じゃが芋餅 牛乳	ご飯 豚の生姜焼き 切り干し大根煮 味噌汁 果物	精白米 上白糖 片栗粉 マヨネーズ じゃが芋 バター 植物油 きび砂糖 ごま	鶏肉 牛乳 豚肉	生姜 蓮根 人参 大根 玉葱 切り干し大根 干し椎茸 インゲン もやし 長葱 果物
12	26	月			茄子のトマトソースパスタ チキンと野菜ソテー スープ 果物	ライスピザ 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	スパゲッティ オリーブ油 植物油 マヨ ネーズ 精白米 ごま油 上白糖 いらごま	ベーコン 鶏肉 白身魚 豚肉 牛乳 チーズ	茄子 玉葱 にんにく ホールトマト アスパラ 人参 コーン とうもろこし 長葱 蓮根 ほうれん草 果物
13	27	火			ご飯 筑前煮 味噌汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 豚肉の三宝菜 春雨サラダ 中華スープ 果物	精白米 上白糖 ごま油 菓子 片栗粉 春雨	鶏肉 ヨーグルト 豚肉	人参 ごぼう 椎茸 筍 インゲン 大根 長葱 玉葱 しめじ 青梗菜 胡瓜 コーン 果物
14	28	水			ご飯 チキンのクリームソースかけ トマトサラダ スープ 果物	さつま芋のバター焼き 牛乳	ご飯 ゴマチキン炒め お浸し 味噌汁 果物	精白米 小麦粉 バター オリーブ油 上白糖 さつま芋 グラニュー糖 いらごま じゃが芋	鶏肉 ツナ ベーコン 牛乳 生クリーム 油揚げ	ミニトマト 玉葱 人参 小松菜 果物
	29	木			パン 魚のトマトソース 鉄人サラダ スープ ヨーグルト	バター醤油おにぎり 果物	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 蒸しとうもろこし 味噌汁 果物	パン 小麦粉 植物油 上白糖 バター マヨネーズ 精白米 きび砂糖 片栗粉	白身魚 ひじき ウインナー 鶏肉 牛乳 チーズ のり 厚揚げ 豚肉 油揚げ	玉葱 ホールトマト にんにく コーン 人参 ほうれん草 キャベツ 長葱 インゲン とうもろこし 南瓜 果物
	30	金			ご飯 和風オムレツ キャベツのじゃこ炒め 味噌汁 果物	クリームカップケーキ 牛乳	ご飯 豚肉とごぼうの味噌炒め 南瓜煮 すまし汁 果物	精白米 小麦粉 片栗粉 上白糖 植物油 ごま油	卵 鶏肉 じゃこ 油揚げ 牛乳 生クリーム ジャム 豚肉	玉葱 小松菜 キャベツ 人参 大根 ごぼう ピーマン 南瓜 ほうれん草 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