



R5年

12月 こんだてひょう



| 日 月 | 日 月 | 曜 日 | 行 事 | 日 本 の ソ フト | 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 | 15 | 金 | | | ご飯 タンドリーチキン 彩りサラダ スープ 果物 | りんごケーキ 牛乳 | ご飯 魚のみりん焼き 和風サラダ かぶら汁 果物 | 精白米 小麦粉 植物油 ジャガイモ 上白糖 ごま油 いらりごま きび砂糖 | 鶏肉 ヨーグルト ベーコン 豆乳 牛乳 白身魚 ツナ 豆腐 | 玉葱 ブロッコリー りんご レーズン ほうれん草 人参 かぶ 果物 | | | |
| 2 | 16 | 土 | | | ナポリタン チキンと野菜ソテー スープ 果物 | 五平餅 牛乳 | ご飯 ゴマチキン炒め お浸し 味噌汁 果物 | スパゲッティ 植物油 ジャガイモ 精白米 片栗粉 上白糖 小麦粉 いらりごま | ウインナー 鶏肉 牛乳 油揚げ | 玉葱 人参 ピーマン コーン キャベツ 小松菜 えのき 果物 | | | |
| 3 | 17 | 日 | | | ご飯 鶏の竜田揚げ 切干大根煮 味噌汁 果物 | のり塩ポテト 牛乳 | ご飯 青椒肉絲 中華サラダ スープ 果物 | 精白米 片栗粉 きび砂糖 ジャガイモ 上白糖 植物油 ごま油 すりごま | 鶏肉 バター 牛乳 豚肉 豆腐 青のり | 生姜 切干大根 人参 干し椎茸 インゲン 南瓜 ピーマン 菊水煮 もやし 胡瓜 ニラ 玉葱 果物 | | | |
| 4 | 18 | 月 | | | 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 | ゆかりおにぎり 果物 | ご飯 豚肉の味噌バター焼き 煮物 すまし汁 果物 | パン ジャガイモ 植物油 上白糖 精白米 きび砂糖 さつま芋 片栗粉 パン粉 | 豚肉 チーズ ベーコン バター ゆかり | 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 大根 エリンギ インゲン 長葱 果物 | | | |
| 5 | 19 | 火 | | | ご飯 チャンプルー 味噌汁 果物 | 菓子盛り合わせ ヨーグルト | ご飯 フルコギ風 三色ナムル スープ 果物 | 精白米 小麦粉 上白糖 ごま油 いらりごま 菓子 | 豚肉 豆腐 おかか ヨーグルト わかめ | 白菜 玉葱 人参 もやし 長葱 ニラ にんにく ほうれん草 えのき 果物 | | | |
| 6 | 20 | 水 | | | ご飯 卵焼き ふかし芋 味噌汁 果物 | ブレンスコーン 牛乳 | 味噌ラーメン ミニマト 棒棒鶏風サラダ 果物 | 精白米 植物油 上白糖 さつま芋 きび砂糖 小麦粉 中華麵 ごま油 すりごま | 鶏肉 卵 油揚げ 豆乳 牛乳 豚肉 | 人参 椎茸 白菜 にんにく 生姜 小松菜 ニラ 長葱 胡瓜 もやし 果物 | | | |
| 7 | 21 | 木 | | カ フェ | 焼き鳥丼 胡麻和え 石狩鍋風 果物 | お楽しみおやつ | ご飯 チキンのトマト煮 ビーンズサラダ スープ 果物 | 精白米 上白糖 片栗粉 きび砂糖 すりご ま ジャガイモ 小麦粉 植物油 オリーブ油 | 鶏肉 鮭 バター 牛乳 大豆 | 生姜 もやし 人参 ほうれん草 しめじ 玉葱 ホールトマト にんにく 胡瓜 コーン 果物 | | | |
| 8 | 22 | 金 | 冬 至 | | ご飯 南瓜のそぼろあんかけ 大根サラダ すまし汁 果物 | バナナマフィン 牛乳 | ご飯 魚フライ いんげんの胡麻和え 味噌汁 果物 | 精白米 植物油 きび砂糖 片栗粉 マヨネーズ 小麦粉 パン粉 上白糖 すりごま | 鶏肉 ツナ 豆乳 牛乳 白身魚 油揚げ | 南瓜 玉葱 大根 胡瓜 椎茸 バナナ インゲン 白菜 果物 | | | |
| 9 | 23 | 土 | | | ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ 果物 | シュガートースト 牛乳 | ご飯 筑前煮 味噌汁 果物 | 精白米 ごま油 上白糖 片栗粉 春雨 パン グラニュー糖 | 豆腐 豚肉 バター 牛乳 鶏肉 | 長葱 椎茸 にんにく 生姜 胡瓜 人参 コーン ごぼう 菊水煮 インゲン 玉葱 ほうれん草 果物 | | | |
| 10 | 24 | 日 | 24 日 X mas | | にんにく醤油焼きうどん 白菜のお浸し 根菜汁 果物 | 焼きごま団子 牛乳 | ご飯 鮭のクリーム煮 フレンチサラダ オニオンスープ 果物 | うどん 精白米 片栗粉 あんこ いらりご ま 植物油 ジャガイモ 小麦粉 上白糖 オリー ブ油 | 豚肉 鶏肉 牛乳 鮭 バター ベーコン | キャベツ 人参 椎茸 玉葱 にんにく 白菜 しめじ ごぼう ブロッコリー コーン 果物 | | | |
| 11 | 25 | 月 | 25 日 X mas | | バターライス チキンのコーンフ레이크揚げ 南瓜サラダ スープ 果物 | ココアケーキ 牛乳 | ご飯 けんちん煮 もやし和え すまし汁 果物 | 精白米 小麦粉 コーンフ레이크 植物油 マヨネーズ 上白糖 きび砂糖 | バター 鶏肉 ベーコン 豆乳 牛乳 粉チーズ 生クリーム 豚肉 わかめ | パセリ 南瓜 玉葱 キャベツ 人参 ごぼう 大根 もやし 小松菜 果物 | | | |
| 12 | 26 | 火 | | | ご飯 魚の西京焼き風 おかか和え すまし汁 果物 | さつま芋蒸しパン 牛乳 | ご飯 回鍋肉 カリカリ胡瓜 中華スープ 果物 | 精白米 上白糖 小麦粉 きび砂糖 グラニュー糖 植物油 片栗粉 ごま油 | 白身魚 おかか 豆腐 牛乳 豚肉 豆腐 | 人参 小松菜 大根 玉葱 キャベツ ピーマン 生姜 にんにく 胡瓜 白菜 果物 | | | |
| 13 | 27 | 水 | | | パン ポテトオムレツ ツナサラダ スープ 果物 | ライスピザ 牛乳 | ご飯 鶏肉ときのこの旨煮 磯辺和え 味噌汁 果物 | パン 小麦粉 ジャガイモ オリーブ油 上白糖 精白米 植物油 きび砂糖 | 卵 豚肉 ツナ 鶏肉 チーズ 牛乳 刻み海苔 | 玉葱 キャベツ 人参 えのき コーン エリンギ 椎茸 もやし 小松菜 かぶ 果物 | | | |
| 14 | 28 | 木 | | カ フェ | ご飯 高野豆腐の揚げ煮 青のりポテト すまし汁 果物 | お楽しみおやつ | ジャージャー麺 野菜とベーコン炒め スープ 果物 | 精白米 片栗粉 ジャガイモ 焼きそば麺 植物油 上白糖 ごま油 | 鶏肉 高野豆腐 青のり 牛乳 豚肉 ベーコン | 人参 しめじ インゲン 大根 長葱 干し椎茸 菊水煮 にんにく 生姜 胡瓜 玉葱 えのき 果物 | | | |
| 29 | 金 | | | | ご飯 鶏のバーベキューソース コーンサラダ チャウダー 果物 | さつま芋のバター焼き 牛乳 | ご飯 魚の胡麻風味焼き 和え物 味噌汁 果物 | 精白米 小麦粉 上白糖 オリーブ油 ジャガイモ さつま芋 グラニュー糖 いらりごま ごま油 | 鶏肉 ベーコン 牛乳 バター 白身魚 | 人参 胡瓜 コーン 玉葱 ほうれん草 しめじ もやし 長葱 果物 | | | |
| 30 | 土 | | | | ビビンバ丼 胡瓜ソテー スープ 果物 | パンケーキ 牛乳 | ご飯 肉豆腐 味噌汁 果物 | 精白米 上白糖 植物油 ごま油 小麦粉 きび砂糖 ジャム | 豚肉 ベーコン 豆腐 牛乳 豆腐 | ほうれん草 人参 もやし 胡瓜 コーン えのき 長葱 椎茸 キャベツ 玉葱 果物 | | | |
| 31 | 日 | | | |  ~ Pokke お休み ~  | | | | | | | | |

※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Pokke