



R6年

1月

こんだてひょう



日 ち	日 ち	曜 日	日 本 の 行 事	休 日	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		月	元日		お正月休み					
2		火								
3		水								
4	18	木		18日 カ フ ェ	ご飯 魚の塩麴焼き おろし煮浸し 豚汁 果物	お楽しみおやつ	あんかけきつねうどん 鶏天 含め煮 果物	精白米 ごま油 植物油 さつまいも うどん 片栗粉 小麦粉 きび砂糖	白身魚 豚肉 牛乳 油揚げ 鶏肉	長葱 ほうれん草 人参 えのき 大根 人参 ごぼう 生姜 椎茸 インゲン 果物
5	19	金			キーマカレー ツナコーンポテト スープ 果物	スイートポテト 牛乳	ご飯 大根と豚肉の煮物 磯辺和え 味噌汁 果物	精白米 植物油 バター 小麦粉 じゃが芋 さつまいも 上白糖	豚肉 ツナ 牛乳 卵 刻み海苔	玉葱 マッシュルーム にんにく ピーマン ホールトマト 人参 コーン キャベツ えのき 大根 ほうれん草 果物
6	20	土			ご飯 味噌カツ 大根サラダ すまし汁 果物	ジャム入り蒸しパン 牛乳	中華丼 春雨ソテー 中華スープ 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 きび砂糖 グラニュー糖 ジャム ごま油 片栗粉 春雨	鶏肉 ツナ 豆乳 牛乳 豚肉 豆腐	大根 胡瓜 白菜 椎茸 人参 玉葱 ニラ 生姜 にんにく コーン 果物
7	21	日			パン チキンチャトーラ グリーンポテト スープ ヨーグルト	七草がゆ 果物(7日) 大根と油揚げのおにぎり 果物(21日)	ご飯 鶏の和風きのこソース 二色煮 味噌汁 果物	パン オリーブ油 上白糖 じゃが芋 精白米 小麦粉 バター 片栗粉 きび砂糖	鶏肉 ヨーグルト 油揚げ(21日) わかめ	玉葱 パプリカ しめじ ホールトマト にんにく パセリ えのき 人参 大根 七草(7日) 椎茸 南瓜 果物
8	22	月	8日 成 人 の 日		ご飯 魚の塩焼き ごま和え すいとん汁 果物	バナナケーキ 牛乳	ご飯 コンソメガーリックチキン コーンサラダ カブチャウダー 果物	精白米 きび砂糖 すりごま 小麦粉 片栗粉 全粒粉 オートミール 植物油 オリーブ油 上白糖 バター	鮭 鶏肉 豆乳 牛乳 ベーコン	もやし 人参 ほうれん草 玉葱 パナナ にんにく キャベツ コーン かぶ 果物
9	23	火			ご飯 酢鶏 中華コーンスープ 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 豚の生姜焼き おかか和え 味噌汁 果物	精白米 片栗粉 じゃが芋 植物油 上白糖 ごま油 片栗粉 菓子	鶏肉 豆腐 ヨーグルト 豚肉 かつお節	生姜 ピーマン 人参 玉葱 椎茸 クリームコーン 小松菜 しめじ 南瓜 果物
10	24	水			卵とじうどん 鶏のねぎ味噌焼き さつまいも煮 果物	南瓜リゾット 牛乳	ご飯 魚の南部揚げ 切干大根のハリハリ漬け 味噌汁 果物	うどん 片栗粉 さつまいも きび砂糖 精白米 バター すりごま 小麦粉 植物油 上白糖	卵 鶏肉 粉チーズ 牛乳 白身魚 油揚げ	人参 玉葱 椎茸 ほうれん草 長葱 南瓜 切干大根 胡瓜 果物
11	25	木	11日 鏡 開 き	お カ フ ェ	ご飯 豚肉と小松菜の炒め物 ぶろふき大根 すまし汁 果物	おしるこ 牛乳(11日) お楽しみおやつ(25日)	キャベツとベーコンのクリームパスタ チキンと野菜ソテー スープ 果物	精白米 片栗粉 植物油 きび砂糖 白玉粉 さつまいも スパゲッティ オリーブ油	豚肉 わかめ 豆腐 小豆 牛乳 ベーコン 生クリーム 粉チーズ 鶏肉	小松菜 玉葱 人参 大根 長葱 キャベツ にんにく ブロッコリー コーン 果物
12	26	金			ご飯 すき焼き風 具だくさん汁 果物	黒糖マフィン 牛乳	チャーハン 鶏の香味焼き ミニトマト 中華スープ 果物	精白米 きび砂糖 小麦粉 黒糖 植物油 ごま油	豚肉 焼き豆腐 豆乳 牛乳	人参 長葱 椎茸 キャベツ 玉葱 南瓜 にんにく 生姜 ミニトマト 果物
13	27	土			パン 鶏肉とオレンジソース フレンチサラダ ほうれん草のポタージュ ヨーグルト	鮭おにぎり 果物	ご飯 さつまいもと鶏肉の照り煮 和風サラダ 味噌汁 果物	パン 小麦粉 マーメイドジャム 片栗粉 上白糖 オリーブ油 バター じゃが芋 精白米 いりごま さつまいも きび砂糖 植物油	鶏肉 牛乳 鮭 ツナ	オレンジジュース キャベツ 人参 胡瓜 ほうれん草 玉葱 しめじ 果物
14	28	日			ご飯 魚のみそマヨ焼き 蓮根のきんぴら すまし汁 果物	全粒粉入りスコーン 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 マヨネーズ ごま油 上白糖 いりごま 小麦粉 全粒粉 きび砂糖 植物油 ジャム じゃが芋 オリーブ油	鮭 豚肉 豆乳 牛乳 ベーコン	蓮根 白菜 椎茸 人参 玉葱 マッシュルーム にんにく キャベツ コーン 果物
15	29	月			中華おこわ 油淋鶏風 カリカリ胡瓜 中華スープ 果物	クラッカーサンド バナナヨーグルト	ご飯 厚揚げのそぼろあんかけ 白菜のお浸し すまし汁 果物	精白米 もち米 ごま油 上白糖 片栗粉 いりごま クラッカー ジャム	豚肉 鶏肉 ヨーグルト 厚揚げ わかめ	人参 筍水煮 干し椎茸 長葱 胡瓜 かぶ しめじ パナナ 玉葱 白菜 果物
16	30	火			ミートカレースパゲッティ ツナサラダ オニオンスープ 果物	ねったぼ風 牛乳	ご飯 魚の照り焼き 大豆サラダ 味噌汁 果物	スパゲッティ オリーブ油 植物油 バター 小麦粉 上白糖 さつまいも 精白米 きび砂糖 ごま油	豚肉 ツナ ベーコン きな粉 牛乳 鮭 大豆水煮	マッシュルーム 人参 玉葱 にんにく キャベツ 胡瓜 果物
17	31	水			ご飯 ぎせい豆腐 ひじき煮 味噌汁 果物	コンビパン 牛乳	キャロットライスのホワイトソースかけ カツレツ 茹でブロッコリー スープ 果物	精白米 植物油 上白糖 パン バター ジャム 小麦粉 パン オリーブ油	豆腐 豚肉 卵 大豆水煮 ひじき 油揚げ 牛乳 ベーコン 鶏肉 粉チーズ	干し椎茸 人参 長葱 インゲン 白菜 玉葱 マッシュルーム ブロッコリー 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