



R6年

4月 こんだてひょう



日 ち ら	日 ち ら	曜 日	日 本 の 行 事	ソ ー ス	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	月			バターライス ポークチャップ コーンサラダ スープ 果物	黒糖蒸しパン 牛乳	ご飯 魚の照り焼き 煮浸し 味噌汁 果物	精白米 小麦粉 植物油 きび砂糖 バター 黒糖 グラニュー糖 上白糖 片栗粉	豚肉 ツナ 豆乳 牛乳 鮭 油揚げ	パセリ 玉葱 マッシュルーム キャベツ 人参 コーン えのき 大根 レーズン 小松菜 南瓜 果物
2	16	火			ご飯 鶏の竜田揚げ 二色煮 すまし汁 果物	あんこスコーン 牛乳	ご飯 フルコギ風 春雨サラダ スープ 果物	精白米 片栗粉 植物油 きび砂糖 小麦粉 ごま油 春雨 上白糖	鶏肉 豆腐 あんこ 豆乳 牛乳 豚肉	生姜 南瓜 人参 玉葱 もやし ニラ にんにく 胡瓜 長葱 コーン 果物
3	17	水			春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	五平餅 牛乳	ご飯 豚の生姜焼き さつま芋煮 すまし汁 果物	スパゲッティ オリーブ油 植物油 精白米 片栗粉 すりごま 上白糖 さつま芋 きび砂糖	ベーコン 生クリーム 粉チーズ 鶏肉 牛乳 豚肉	春キャベツ 玉葱 にんにく ブロッコリー 人参 コーン 生姜 小松菜 果物
4	18	木			ご飯 魚の野菜あんかけ 炊き合わせ 味噌汁 果物	ジャム入りマフィン 牛乳	ご飯 豚肉のオイスター炒め カリカリ胡瓜 スープ 果物	精白米 小麦粉 片栗粉 植物油 きび砂糖 上白糖 ジャム じゃが芋 ごま油	白身魚 豆乳 牛乳 豚肉 豆腐	人参 玉葱 アスパラ かぶ 小松菜 胡瓜 ニラ 果物
5	19	金			ご飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め 大豆サラダ 味噌汁 果物	バナナケーキ 牛乳	きつねうどん 豚と野菜の煮物 果物	精白米 小麦粉 植物油 じゃが芋 きび砂糖 上白糖 ごま油 オートミール うどん 片栗粉	鶏肉 大豆 豆乳 牛乳 豚肉 油揚げ	胡瓜 人参 大根長葱 バナナ 蓮根 ごぼう インゲン 果物
6	20	土			キーマカレー コールスロー スープ 果物	のり塩ポテト 牛乳	ご飯 鶏のごま味噌焼き ひじき煮 すまし汁 果物	精白米 植物油 小麦粉 マヨネーズ 上白糖 じゃが芋 片栗粉 バター すりごま	豚肉 牛乳 鶏肉 大豆 ひじき 青のり 油揚げ	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 干し椎茸 しめじ 果物
7	21	日			ご飯 筑前煮 吉野汁 果物	マカロニきな粉 牛乳	ご飯 魚のトマトソース フレンチサラダ スープ 果物	精白米 上白糖 ごま油 片栗粉 マカロニ きな粉 きび砂糖 小麦粉 植物油 オリーブ油	鶏肉 豆腐 牛乳 わかめ 白身魚 ウィンナー	人参 ごぼう 椎茸 筍水煮 インゲン 玉葱 ホールトマト キャベツ 胡瓜 果物
8	22	月			ご飯 油淋鶏風 胡瓜ソテー 中華スープ 果物	みだらし団子 牛乳	豚丼 ごまさみかえ 味噌汁 果物	精白米 上白糖 片栗粉 白ごま 植物油 白玉粉 小麦粉 豆腐 きび砂糖 すりごま	鶏肉 ベーコン 牛乳 豚肉 ささみ	長葱 胡瓜 コーン 人参 しめじ 玉葱 ほうれん草 ごぼう 大根 えのき 果物
9	23	火			ご飯 春野菜のチャンプルー 味噌汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 青椒肉絲 チーズ ワカメスープ 果物	精白米 ごま油 じゃが芋 菓子 上白糖 片栗粉	豚肉 豆腐 ヨーグルト わかめ おかか チーズ	キャベツ 玉葱 人参 ピーマン 筍水煮 えのき 長葱 果物
10	24	水			ご飯 和風オムレツ 野菜炒め 味噌汁 果物	ココア蒸しパン 牛乳	ご飯 鶏のおろし煮 しらす和え 味噌汁 果物	精白米 小麦粉 植物油 きび砂糖 グラニュー糖 片栗粉	卵 鶏肉 ウィンナー ベーコン 豆乳 牛乳 しらす	玉葱 小松菜 人参 大根 ピーマン えのき かぶ 果物
11	25	木			ご飯 魚の西京焼き ごま和え すまし汁 果物	ミルクくずもち せんべい	ご飯 チキンステーキ ジャーマンポテト スープ 果物	精白米 上白糖 きび砂糖 すりごま 片栗粉 黒糖 せんべい 小麦粉 じゃが芋 オリーブ油	白身魚 牛乳 きな粉 鶏肉 ベーコン	ほうれん草 人参 椎茸 玉葱 にんにく セロリ 果物
12	26	金			ナポリタン 魚のムニエル 茹でブロッコリー スープ ヨーグルト	焼きおにぎり 果物	ご飯 けんちん煮 もやし和え すまし汁 果物	スパゲッティ 植物油 小麦粉 オリーブ油 バター じゃが芋 精白米 きび砂糖	ウィンナー 鮭 おかか 豆腐 ヨーグルト 豚肉 わかめ	玉葱 人参 ピーマン ブロッコリー キャベツ ごぼう 大根 もやし 小松菜 果物
13	27	土			ご飯 つくねの照り焼き 人参と小松菜の炒り煮 すまし汁 果物	プレーンスコーン 牛乳	ご飯 厚揚げのすき煮 具だくさん汁 果物	精白米 片栗粉 きび砂糖 小麦粉 すりごま 植物油 ジャム	鶏肉 豆腐 油揚げ 豆乳 牛乳 厚揚げ 豚肉	玉葱 生姜 人参 小松菜 大根 えのき インゲン 椎茸 南瓜 しめじ 果物
14	28	日			ご飯 ヤンニョムチキン 三色ナムル スープ 果物	南瓜もち 牛乳	ご飯 魚の胡麻風味焼き 青菜炒め 味噌汁 果物	精白米 小麦粉 上白糖 ごま油 白ごま 片栗粉 バター きび砂糖 植物油	鶏肉 豆腐 牛乳 白身魚 ベーコン	人参 ほうれん草 コーン 長葱 南瓜 小松菜 もやし 果物
	29	月	昭 和 の 日		パン 鮭とほうれん草のグラタン 花野菜サラダ スープ 果物	甘辛おやき 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 上白糖 じゃが 芋	鮭 チーズ ベーコン 牛乳 豚肉 きざみのり 油揚げ	玉葱 ほうれん草 しめじ ブロッコリー 人参 コーン 大根 えのき 果物
	30	火			ご飯 ぎせい豆腐 南瓜煮 すまし汁 果物	りんごマフィン 牛乳	味噌ラーメン ミニトマト 野菜とベーコン炒め 果物	精白米 植物油 上白糖 小麦粉 きび砂糖 中華麺 ごま油 じゃが芋	豆腐 豚肉 卵 豆乳 牛乳 ベーコン	干し椎茸 人参 長葱 インゲン 南瓜 大根 りんご レーズン にんにく 生姜 小松菜 ニラ ピーマン 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色食品群は食品中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

