



R6年

# 5月 こんだてひょう



日付	曜日	祝祭日	休養日	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	水		旬ご飯 含め煮 味噌汁 果物	南瓜ケーキ 牛乳	ご飯 コンソメガーリックチキン コールスロー スープ 果物	精白米 もち米 上白糖 さつま芋 小麦粉 きび砂糖 植物油 オリーブ油 マヨネーズ	油揚げ 鶏肉 高野豆腐 豆乳 牛乳 ベーコン	旬水煮 人参 インゲン 玉葱 南瓜 レーズン にんにく キャベツ コーン 果物
2	16	木		ご飯 鶏肉の生姜焼き アスパラのおかか和え すまし汁 果物	さつま芋マフィン 牛乳	ご飯 魚の南部揚げ 納豆和え 味噌汁 果物	精白米 植物油 小麦粉 きび砂糖 さつま芋 すりごま 片栗粉	鶏肉 かつお節 豆乳 牛乳 白身魚 納豆	玉葱 生姜 アスパラガス えのき ほうれん草 人参 茄子 果物
3	17	金	3日 憲法記念日	茄子のトマトソースパスタ ツナサラダ スープ ヨーグルト	ゆかりおにぎり 果物	ご飯 肉じゃが 茹で空豆 味噌汁 果物	スパゲティ オリーブ油 上白糖 じゃが芋 精白米 きび砂糖 植物油	ベーコン ツナ ヨーグルト 豚肉 油揚げ	茄子 玉葱 にんにく ホールトマト キャベツ 人参 コーン ゆかり しめじ 空豆 果物
4	18	土	4日 みみずくの日	ご飯 魚の塩焼き 干草和え 味噌汁 果物	レーズンスコーン 牛乳	ご飯 スタミナ炒め ミニトマト 中華スープ 果物	精白米 きび砂糖 上白糖 植物油 小麦粉 ごま油 片栗粉	鮭 油揚げ 卵 豆乳 牛乳 豚肉 豆腐	ほうれん草 人参 南瓜 玉葱 レーズン ニラ 生姜 にんにく ミニトマト 長葱 果物
5	19	日	5日 こいのぼりの日	ご飯 こいのぼりバーグ マッシュポテト スープ 果物	こいのぼりクッキー 牛乳	ほうとう風うどん 鶏肉の塩麹焼き 磯辺和え 果物	精白米 パン粉 植物油 じゃが芋 バター 小麦粉 上白糖 うどん ごま油	豚肉 豆腐 チーズ 海苔 牛乳 ベーコン 鶏肉	玉葱 人参 ビーマン パプリカ パセリ トマト 南瓜 長葱 しめじ ほうれん草 えのき 果物
6	20	月		ご飯 チーズハンバーグ ポテトサラダ スープ 果物	二色クッキー 牛乳	ほうとう風うどん 鶏肉の塩麹焼き 磯辺和え 果物	精白米 パン粉 植物油 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 バター 上白糖 うどん ごま油	豚肉 豆腐 チーズ ベーコン 牛乳 鶏肉 海苔	玉葱 人参 胡瓜 トマト 南瓜 しめじ 長葱 ほうれん草 えのき 果物
7	21	火		ご飯 茄子の鉄火煮 茹で空豆 すまし汁 果物	ジャム入り蒸しパン 牛乳	トマトカレー マカロニサラダ スープ 果物	精白米 植物油 じゃが芋 上白糖 小麦粉 きび砂糖 グラニュー糖 ジャム バター マカロニ マヨネーズ	鶏肉 わかめ 豆乳 牛乳 豚肉 ツナ	茄子 人参 しめじ 空豆 大根 えのき 玉葱 トマト セロリ 生姜 にんにく 胡瓜 コーン 果物
8	22	水		ご飯 すき焼き風 具だくさん汁 果物	シュガートースト 牛乳	ご飯 ゴマチキン 野菜炒め 味噌汁 果物	精白米 きび砂糖 パン グラニュー糖 バター 小麦粉 上白糖 植物油 じゃが芋	豚肉 焼き豆腐 牛乳 鶏肉 油揚げ	人参 長葱 椎茸 キャベツ 玉葱 しめじ ビーマン 茄子 果物
9	23	木		パン 鶏肉のマーマレード焼き 花野菜サラダ 空豆ポタージュ 果物	ねったぼ風 牛乳	ご飯 味噌カツ 大根サラダ すまし汁 果物	パン マーマレードジャム 植物油 上白糖 バター さつま芋 精白米 きび砂糖 小麦粉 パン粉 すりごま マヨネーズ	鶏肉 牛乳 生クリーム きな粉 ツナ	ブロッコリー 人参 コーン 空豆 玉葱 大根 胡瓜 小松菜 えのき 果物
10	24	金		ご飯 卵焼き しらす和え 味噌汁 果物	ココアバナナマフィン 牛乳	空豆のクリームパスタ チキンと野菜ソー スープ 果物	精白米 植物油 上白糖 じゃが芋 小麦粉 スパゲティ オリーブ油	鶏肉 卵 しらす わかめ 豆乳 牛乳 ベーコン 生クリーム 粉チーズ	人参 椎茸 小松菜 バナナ 空豆 玉葱 にんにく アスパラガス キャベツ コーン 果物
11	25	土		ご飯 ミートローフ 彩りサラダ スープ 果物	全粒粉入りスコーン 牛乳	ご飯 コロッケ キャベツソーテー 豚汁 果物	精白米 植物油 片栗粉 上白糖 小麦粉 全粒粉 きび砂糖 ジャム じゃが芋 パン粉	豚肉 豆腐 ベーコン 豆乳 牛乳	玉葱 人参 コーン インゲン アスパラガス パプリカ えのき キャベツ 大根 長葱 果物
12	26	日		チャーシュー麺 中華サラダ 中華スープ 果物	照り焼きチキンのライスピザ 牛乳	ご飯 茄子と厚揚げの味噌炒め 粉心さ すまし汁 果物	中華麺 植物油 上白糖 片栗粉 ごま油 いりごま 精白米 マヨネーズ じゃが芋	豚肉 ささみ 鶏肉 チーズ 海苔 厚揚げ わかめ	長葱 干し椎茸 旬水煮 にんにく 生姜 胡瓜 もやし 人参 玉葱 しめじ コーン 茄子 ビーマン 果物
13	27	月		ご飯 魚のフライ ひじき煮 味噌汁 果物	マカロニきな粉 牛乳	コンソメライス 洋風煮 コーンチャウダー 果物	精白米 小麦粉 パン粉 植物油 上白糖 マカロニ きび砂糖 オリーブ油 バター	白身魚 大豆 ひじき 油揚げ きな粉 牛乳 鶏肉 ウインナー	人参 インゲン 大根 もやし 玉葱 パセリ キャベツ コーン クリームコーン 果物
14	28	火		ご飯 鶏肉と大根の煮物 大豆サラダ 味噌汁 果物	スイートポテト 牛乳	ご飯 魚の味噌マヨ焼き 土佐煮 すまし汁 果物	精白米 きび砂糖 植物油 上白糖 ごま油 さつま芋 バター マヨネーズ	鶏肉 大豆 牛乳 卵 鮭 かつお節 油揚げ	大根 胡瓜 人参 玉葱 ほうれん草 旬水煮 果物
15	29	水		麻婆豆腐丼 春雨サラダ ワカメスープ 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 鶏肉とさつま芋の照り煮 和風サラダ 味噌汁 果物	精白米 ごま油 上白糖 片栗粉 春雨 菓子 さつま芋 きび砂糖 植物油	豆腐 豚肉 わかめ ヨーグルト 鶏肉 ツナ	長葱 干し椎茸 にんにく 生姜 胡瓜 えのき ほうれん草 玉葱 果物
16	30	木		パン チキンのトマト煮 コーンサラダ スープ ヨーグルト	鮭おにぎり 果物	ご飯 肉豆腐 芋団子汁 果物	パン 小麦粉 植物油 オリーブ油 きび砂糖 上白糖 精白米 いりごま じゃが芋 片栗粉	鶏肉 ウインナー ヨーグルト 鮭 豚肉 豆腐	玉葱 ホールトマト にんにく キャベツ 人参 コーン 大根 長葱 椎茸 果物
17	31	金		ご飯 鶏肉ときのこの旨煮 ごま和え 味噌汁 果物	じゃが芋のボンデケーショ 牛乳	醤油ラーメン 鶏肉の香味焼き カリカリ胡瓜 果物	精白米 植物油 きび砂糖 すりごま じゃが芋 片栗粉 小麦粉 上白糖 中華麺 ごま油 いりごま	鶏肉 わかめ チーズ 牛乳 豚肉	エリンギ 椎茸 人参 ほうれん草 長葱 玉葱 もやし コーン にんにく 生姜 胡瓜 果物
18		土		オムライス 野菜とベーコンソーテー スープ 果物	きな粉蒸しパン 牛乳	ご飯 魚のみりん焼き 煮浸し 味噌汁 果物	精白米 植物油 バター じゃが芋 小麦粉 きび砂糖 グラニュー糖 あんこ ごま油 いりごま	鶏肉 卵 牛乳 ベーコン きな粉 豆乳 白身魚 油揚げ	玉葱 人参 アスパラガス キャベツ 大根 しめじ 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。