

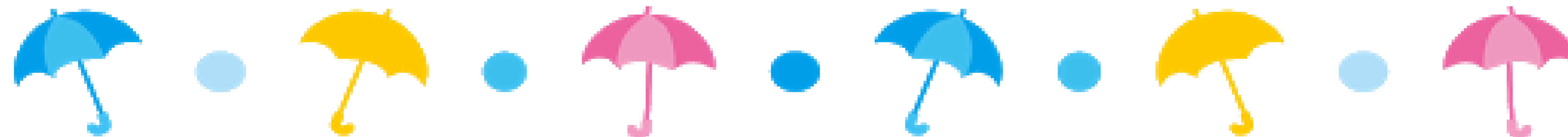


6月

こんだてひょう



日 ち	日 ち	日 曜	日 本 の 行	レ イ ブ	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	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	さつま芋のバター焼き 牛乳	ご飯 鶏のカレームニエル コーンサラダ スープ 果物	精白米 植物油 ジャガ芋 きび砂糖 さつま芋 バター グラニュー糖 小麦粉 上白糖	鶏肉 牛乳 ツナ ベーコン 油揚げ	人参 玉葱 小松菜 茄子 パセリ キャベツ コーン 大根 果物
2	16	日			ハヤシライス ビーンズサラダ スープ 果物	バナナマフィン 牛乳	ご飯 豚の生姜焼き 切干大根煮 味噌汁 果物	精白米 植物油 小麦粉 バター 上白糖 オリーブ油 ジャガ芋 きび砂糖	豚肉 牛乳 大豆	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 パナナ 干し椎茸 切干大根 インゲン もやし 長葱 果物
3	17	月			パン バターチキン 南瓜サラダ スープ ヨーグルト	わかめおにぎり 果物	ご飯 高野豆腐の揚げ煮 すまし汁 果物	パン バター 上白糖 小麦粉 植物油 マヨネーズ 精白米 いりごま 片栗粉	鶏肉 生クリーム ベーコン ヨーグルト 高野豆腐 わかめ	にんにく 生姜 ホールトマト 南瓜 玉葱 人参 セロリ しめじ インゲン えのき 果物
4	18	火			ご飯 魚のねぎ味噌焼き 蓮根のきんぴら すまし汁 果物	ココアスコーン 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 植物油 上白糖 いりごま ごま油 小麦粉 きび砂糖 スパゲッティ オリーブ油	白身魚 豚肉 豆乳 牛乳 鶏肉 ベーコン	長葱 蓮根 人参 玉葱 ほうれん草 キャベツ アスパラ パプリカ にんにく コーン 果物
5	19	水			ご飯 ニラ玉 カリカリ胡瓜 スープ 果物	黒糖蒸しパン 牛乳	ご飯 豚の塩麹炒め 煮物 味噌汁 果物	精白米 植物油 小麦粉 ごま油 黒糖 グラニュー糖 きび砂糖	卵 豚肉 豆乳 牛乳 わかめ	ニラ 干し椎茸 胡瓜 人参 玉葱 えのき レーズン 長葱 椎茸 蓮根 インゲン 果物
6	20	木			白ごま担々うどん 油淋鶏風 蒸しとうもろこし 果物	お楽しみおやつ	ご飯 魚の照り焼き ひじき煮 味噌汁 果物	うどん ごま油 ねりごま すりごま 上白糖 片栗粉	豚肉 牛乳 油揚げ 鶏肉 牛乳 カジキ 大豆 ひじき	玉葱 人参 椎茸 チンゲン菜 長葱 とうもろこし 干し椎茸 南瓜 キャベツ 果物
7	21	金			ご飯 ガリハタチキン グリーンサラダ スープ 果物	スティック大学芋 牛乳	焼き鳥丼 ささみのごまマヨ和え 味噌汁 果物	精白米 小麦粉 きび砂糖 ジャガ芋 さつま芋 オリーブ油 上白糖 バター きび砂糖 いりごま 片栗粉 マヨネーズ	鶏肉 牛乳 ささみ	エリンギ にんにく キャベツ 胡瓜 ブロッコリー 玉葱 生姜 蓮根 人参 大根 果物
8	22	土			ご飯 家常豆腐 もやし炒め 中華スープ 果物	パンケーキ 牛乳	ご飯 ゴマチキン炒め お浸し 味噌汁 果物	精白米 ごま油 上白糖 小麦粉 きび砂糖 植物油 ジャム いりごま	厚揚げ 豚肉 豆乳 牛乳 鶏肉 油揚げ	生姜 にんにく 人参 筍 干し椎茸 長葱 もやし コーン 玉葱 椎茸 小松菜 大根 えのき 果物
9	23	日			ご飯 魚の和風きのこソース 根菜ソテー 味噌汁 果物	クラッカーサンド 牛乳	ご飯 茄子と豚肉の味噌炒め 茹で空豆 すまし汁 果物	精白米 小麦粉 バター 上白糖 片栗粉 植物油 ごま油 クラッカー ジャム	白身魚 ベーコン 牛乳 豚肉	しめじ 椎茸 玉葱 蓮根 大根 人参 ほうれん草 茄子 ビーマン 空豆 果物
10	24	月			鶏ねぎうどん 含め煮 果物	甘辛おやき 牛乳	ご飯 ポークビーンズ 茹でブロッコリー スープ 果物	うどん 植物油 上白糖 精白米 小麦粉 マカロニ ジャガ芋	鶏肉 高野豆腐 豚肉 大豆 牛乳 粉チーズ	長葱 人参 椎茸 インゲン 玉葱 ホールトマト ブロッコリー しめじ コーン 果物
11	25	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 回鍋肉 胡瓜と大根漬け ワカメスープ 果物	精白米 上白糖 ごま油 菓子 片栗粉	鶏肉 ヨーグルト 豚肉 わかめ	人参 ごぼう 椎茸 筍 インゲン キャベツ ビーマン 生姜 にんにく 胡瓜 大根 長葱 果物
12	26	水			パン カツレツ イタリアンサラダ チャウダー 果物	焼きごま団子 牛乳	ご飯 魚のバター醤油焼き 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 ジャガ芋 精白米 片栗粉 いりごま あんこ 植物油 バター	鶏肉 粉チーズ 牛乳 鮭 青のり	パセリ キャベツ 人参 胡瓜 ミントマト 玉葱 マッシュルーム 椎茸 ほうれん草 果物
13	27	木			ご飯 南瓜のそぼろ煮 しらす和え すまし汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 チキンのクリームソースかけ 彩りサラダ スープ 果物	精白米 植物油 きび砂糖 小麦粉 バター 上白糖	鶏肉 しらす 豆腐 牛乳 生クリーム ベーコン	南瓜 玉葱 小松菜 人参 長葱 アスパラ パプリカ キャベツ 果物
14	28	金			ご飯 のり塩唐揚げ 梅おかか和え すまし汁 果物	南瓜とクリームチーズのマフィン 牛乳	焼きそば 棒棒鶏風サラダ 中華スープ 果物	精白米 片栗粉 小麦粉 植物油 きび砂糖 中華麺 ごま油 すりごま 上白糖	鶏肉 青のり かつお節 豆乳 牛乳 クリームチーズ 豚肉 ささみ 豆腐 わかめ	にんにく 生姜 人参 オクラ えのき 梅干し 筍 南瓜 キャベツ 玉葱 ビーマン 胡瓜 もやし ニラ 果物
29	土				キーマカレー コールスロー スープ 果物	みたらし団子 牛乳	ご飯 照り焼きチキン 野菜炒め 味噌汁 果物	精白米 植物油 バター 小麦粉 マヨネーズ 上白糖 白玉粉 片栗粉 きび砂糖	豚肉 豆腐 牛乳 ウィンナー 油揚げ	玉葱 マッシュルーム にんにく ビーマン ホールトマト キャベツ 人参 コーン 大根 もやし 果物
30	日				ご飯 魚のパン粉焼き ラタトゥイユ スープ 果物	レーズン蒸しパン 牛乳	ご飯 豚肉のしぐれ煮 蒸しとうもろこし 味噌汁 果物	精白米 小麦粉 パン粉 オリーブ油 きび砂糖 グラニュー糖 植物油	カジキ 粉チーズ ベーコン 豆乳 牛乳 豚肉	パセリ 人参 茄子 玉葱 パプリカ ビーマン にんにく ホールトマト レーズン しめじ ごぼう 生姜 とうもろこし キャベツ 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