



R7年

1月

こんだてひょう



日 ち	日 ち	日 ち	日 ち	日 ち	日 ち	日 ち	日 ち	日 ち	日 ち	日 ち	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		水	元日								お正月休み					
2		木									お正月休み					
3		金									お正月休み					
4	18	土									ご飯 魚の味噌マヨ焼き 大豆サラダ すまし汁 果物	ココア蒸しパン 牛乳	キーマカレー ツナコーンポテト スープ 果物	精白米 マヨネーズ 上白糖 ごま油 小麦粉 きび砂糖 グラニュー糖 植物油 ジャム バター ジャガ芋	鮭 大豆水煮 豆乳 牛乳 豚肉 ツナ	胡瓜 人参 白菜 えのき 玉葱 マッシュルーム にんにく ビーマン ホールトマト コーン キャベツ 果物
5	19	日									麻婆豆腐丼 春雨サラダ 中華スープ 果物	マカロニきな粉 牛乳	あんかけきつねうどん 魚の竜田揚げ 白菜のお浸し 果物	精白米 ごま油 上白糖 片栗粉 春雨 マカロニ きび砂糖 うどん	豆腐 豚肉 きな粉 牛乳 油揚げ 鯖	長葱 干し椎茸 にんにく 生姜 胡瓜 人参 コーン 白菜 しめじ 果物
6	20	月									ご飯 鶏肉とかぶの煮物 南瓜の焼き漬け 味噌汁 果物	全粒粉入りスコーン 牛乳	ご飯 チキンステーキ コールスロー スープ 果物	精白米 片栗粉 ごま油 上白糖 小麦粉 全粒粉 きび砂糖 植物油 ジャム マヨネーズ ジャガ芋	鶏肉 豆乳 牛乳	かぶ 人参 南瓜 玉葱 にんにく キャベツ コーン 果物
7	21	火	7日 節入りの 節句								ミートソーススパゲティ 花野菜サラダ オニオンスープ ヨーグルト	七草がゆ(7) 大根と油揚げのおにぎり(21) 果物	ご飯 豚肉の生姜塩麹炒め こぶき芋 すまし汁 果物	スパゲティ オリーブ油 上白糖 小麦粉 植物油 バター 精白米 ジャガ芋	豚肉 粉チーズ ベーコン ヨーグルト 油揚げ(21) わかめ	玉葱 ホールトマト 人参 セロリ にんにく ブロccoli コーン 七草(7) 大根 生姜 キャベツ 果物
8	22	水									ご飯 ぎせい豆腐 二色煮 味噌汁 果物	きな粉揚げパン 牛乳	ご飯 魚のカレームニエル マカロニサラダ スープ 果物	精白米 植物油 上白糖 さつまいも きび砂糖 パン バター 小麦粉 マカロニ マヨネーズ	豆腐 豚肉 卵 きな粉 牛乳 鮭 ベーコン	干し椎茸 人参 長葱 インゲン ほうれん草 玉葱 胡瓜 キャベツ コーン 果物
9	23	木	カフェ								ご飯 鶏肉のオレンジソース コーンサラダ カブチャウダー 果物	お楽しみおやつ	ご飯 鶏肉とさつまいもの照り煮 和風サラダ 味噌汁 果物	精白米 小麦粉 マーメイドジャム 片栗粉 植物油 上白糖 バター さつまいも きび砂糖	鶏肉 ベーコン 牛乳 ツナ	オレンジジュース キャベツ 人参 コーン かぶ 玉葱 ほうれん草 大根 果物
10	24	金	郷土料理								盛岡じゃじゃ麺 土佐酢和え 八杯汁 果物	甘辛おやき 牛乳	ご飯 鶏肉の和風きのこソース 青のりポテト 味噌汁 果物	うどん 植物油 上白糖 片栗粉 ごま油 きび砂糖 精白米 小麦粉 バター ジャガ芋	豚肉 わかめ 豆腐 牛乳 鶏肉 青のり	水煮筍 玉葱 干し椎茸 生姜 胡瓜 かぶ えのき 長葱 しめじ 椎茸 人参 果物
11	25	土	11日 鏡開き								ご飯 魚の塩麴焼き ジャガ芋のきんぴら 味噌汁 果物	おしるこ(11) みたらし団子(25) 牛乳	キャベツとベーコンのクリームパスタ 鶏肉のマーメイド焼き 茹でブロッコリー スープ 果物	精白米 ごま油 ジャガ芋 上白糖 いらごま 白玉粉 小麦粉 さつまいも(11) きび砂糖 片栗粉(25) スパゲティ オリーブ油 マーメイドジャム	白身魚 豚肉 わかめ 豆腐 小豆(11) 牛乳 ベーコン 生クリーム 粉チーズ 鶏肉	長葱 もやし 玉葱 キャベツ にんにく ブロccoli 果物
12	26	日									ご飯 味噌カツ 大根サラダ すまし汁 果物	ジャム入りマフィン 牛乳	中華丼 中華サラダ ワカメスープ 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 ジャム ごま油 片栗粉 いらごま	鶏肉 ツナ 豆乳 牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	大根 胡瓜 ほうれん草 玉葱 椎茸 人参 キャベツ もやし えのき 長葱 果物
13	27	月	13日 成人の日								パン チキンチャトラー ブロccoliとコーンのシチュー 果物	南瓜リゾット 牛乳	ご飯 鶏肉の照り焼き ゴマネーズサラダ 味噌汁 果物	パン オリーブ油 上白糖 バター 小麦粉 精白米 片栗粉 ジャガ芋 マヨネーズ すりごま	鶏肉 ウィンナー ベーコン 牛乳 粉チーズ ツナ	にんにく 玉葱 パプリカ 人参 しめじ ホールトマト クリームコーン コーン ブロccoli 南瓜 パセリ 果物
14	28	火									ポークカレー ツナサラダ スープ 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 高野豆腐の揚げ煮 味噌汁 果物	精白米 ジャガ芋 植物油 小麦粉 バター 上白糖 オリーブ油 菓子 片栗粉 さつまいも	豚肉 ツナ ヨーグルト 高野豆腐 片栗粉 鶏肉	玉葱 人参 セロリ にんにく 生姜 キャベツ コーン しめじ インゲン 果物
15	29	水									ご飯 魚のバター醤油焼き 切干大根のハリハリ漬け すまし汁 果物	スイートポテト 牛乳	ご飯 油淋鶏風 中華和え 中華スープ 果物	精白米 小麦粉 バター 上白糖 さつまいも 片栗粉 いらごま ごま油	鮭 豆腐 牛乳 卵 鶏肉	切干大根 胡瓜 人参 長葱 もやし 小松菜 大根 しめじ コーン 果物
16	30	木	16日 カフェ								パン ポークストロガノフ ポテトサラダ 茹でブロッコリー 果物	お楽しみおやつ(16) ライスピザ(30) 牛乳	ご飯 鶏肉と大根の甘辛煮 ごま和え 味噌汁 果物	パン 小麦粉 バター ジャガ芋 マヨネーズ 精白米 きび砂糖 すりごま	豚肉 生クリーム チーズ(30) 牛乳 鶏肉 わかめ	玉葱 エリンギ にんにく 生姜 人参 胡瓜 ブロccoli コーン(30) 大根 ほうれん草 果物
17	31	金									ご飯 松風焼き 南瓜煮 すまし汁 果物	りんごとレーズンのケーキ 牛乳	ご飯 コンソメガーリックチキン フレンチサラダ ポテトチャウダー 果物	精白米 パン粉 上白糖 いらごま きび砂糖 小麦粉 植物油 オリーブ油 ジャガ芋 バター	鶏肉 豚肉 豆腐 豆乳 牛乳 ベーコン	長葱 南瓜 大根 人参 りんご レーズン にんにく キャベツ 胡瓜 玉葱 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。



みなと子育て応援プラザP o k k e

