



R7年

4月

こんだてひょう



日 に ち	日 に ち	曜 日	日 本 の 行 事	イ ベ ン ト	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	15	火			バターライス ポークチャップ ツナサラダ 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 上白糖 黒糖 バター グラニュー糖 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 えのき 大根 レーズン 小松菜 果物
2	16	水			ご飯 油淋鶏風 胡瓜ソテー 中華スープ 果物	みたらし団子 牛乳	けんちんうどん 鶏のねぎ味噌焼き さつま芋煮 果物	精白米 上白糖 片栗粉 いらごま 白玉粉 植物油 小麦粉 きび砂糖 うどん さつま芋	鶏肉 ベーコン 豆腐 牛乳 油揚げ	長葱 胡瓜 コーン 人参 しめじ 玉葱 大根 ごぼう 果物
3	17	木		17日 カ フ エ	ご飯 和風オムレツ 野菜炒め 味噌汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 チキンカチャトーラ コールスロー スープ 果物	精白米 小麦粉 植物油 オリーブ油 上白糖 マヨネーズ	卵 鶏肉 ベーコン 牛乳	玉葱 小松菜 人参 大根 ピーマン えのき キャベツ にんにく 黄パプリカ ホールトマト コーン 果物
4	18	金			パン クリーム煮 ジャーマンポテト スープ ヨーグルト	焼きおにぎり 果物	ご飯 大根と豚肉の煮物 磯辺和え 味噌汁 果物	パン 植物油 小麦粉 バター じゃが芋 オリーブ油 精白米	鶏肉 ベーコン おかか 豚肉 海苔	人参 玉葱 ブロッコリー にんにく パセリ コーン 大根 ほうれん草 えのき 果物
5	19	土			ご飯 魚フライ ごま和え 味噌汁 果物	あんこスコーン 牛乳	ご飯 豚肉の味噌バター焼き 二色煮 すまし汁 果物	精白米 小麦粉 パン粉 上白糖 すりごま きび砂糖 あんこ 植物油 バター	白身魚 油揚げ 豆乳 牛乳 豚肉	ほうれん草 人参 玉葱 南瓜 エリンギ コーン 果物
6	20	日			中華丼 春雨サラダ ワカメスープ 果物	のり塩ポテト 牛乳	ご飯 厚揚げのすき煮 具だくさん汁 果物	精白米 ごま油 片栗粉 春雨 上白糖 じゃが芋 バター	豚肉 豆腐 わかめ 青のり 厚揚げ	玉葱 人参 キャベツ 椎茸 胡瓜 えのき 長葱 インゲン 南瓜 しめじ 果物
7	21	月			ご飯 鶏のごま味噌焼き ひじき煮 すまし汁 果物	シュガートースト 牛乳	ご飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め お浸し 味噌汁 果物	精白米 すりごま 植物油 パン じゃが芋 グラニュー糖 バター 小麦粉 きび砂糖	鶏肉 大豆 ひじき 油揚げ 牛乳	人参 干し椎茸 大根 ほうれん草 えのき 玉葱 果物
8	22	火			ご飯 肉豆腐 味噌汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 サバの味噌煮 和え物 すまし汁 果物	精白米 きび砂糖 菓子	豚肉 豆腐 ヨーグルト 鯖	人参 長葱 椎茸 ほうれん草 生姜 しめじ 玉葱 果物
9	23	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 鶏の和風きのこソース 彩りきんぴら 味噌汁 果物	スパゲッティ オリーブ油 植物油 精白米 すりごま 片栗粉 上白糖 小麦粉 バター ごま油	ベーコン 生クリーム 粉チーズ 牛乳 鶏肉 わかめ	春キャベツ 玉葱 にんにく ブロッコリー 人参 コーン えのき しめじ 椎茸 ごぼう 黄パプリカ 果物
10	24	木		カ フ エ	ナン キーマカレー コーンサラダ スープ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 豚肉の生姜焼き 青のりポテト すまし汁 果物	ナン 植物油 バター 小麦粉 上白糖 じゃが芋	豚肉 牛乳 青のり	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 生姜 椎茸 長葱 果物
11	25	金			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	じゃが芋のボンデケーキ 牛乳	ご飯 魚のカレームニエル 茹でブロッコリー スープ 果物	精白米 片栗粉 植物油 きび砂糖 すりごま じゃが芋 小麦粉 バター	鶏肉 豆腐 油揚げ ピザチーズ 牛乳 鮭 ベーコン	玉葱 生姜 人参 小松菜 大根 パセリ ブロッコリー しめじ 果物
12	26	土			ご飯 鶏肉と野菜炒め 土佐煮 すまし汁 果物	マカロニきなこ 牛乳	味噌ラーメン 棒棒鶏風サラダ ミニトマト 果物	精白米 植物油 マカロニ きび砂糖 生中華麺 すりごま 上白糖	鶏肉 おかか きなこ 牛乳 豚肉	人参 玉葱 小松菜 筍 大根 にんにく 生姜 ニラ 長葱 胡瓜 胡瓜 もやし ミニトマト 果物
13	27	日			ご飯 ヤンニョムチキン 三色ナムル スープ 果物	ジャム入りマフィン 牛乳	豚丼 キャベツとじゃこの塩炒め 根菜汁 果物	精白米 小麦粉 上白糖 ごま油 いらごま ジャム 植物油 きび砂糖	鶏肉 豆腐 豆乳 牛乳 豚肉 しらす	人参 ほうれん草 コーン 長葱 玉葱 キャベツ 大根 ごぼう 果物
14	28	月			パン ポテトミートグラタン 花野菜サラダ スープ ヨーグルト	鮭おにぎり 果物	ご飯 春野菜のチャンプルー ぶかし手 味噌汁 果物	パン じゃが芋 植物油 上白糖 精白米 いらごま さつま芋 きび砂糖 ごま油	豚肉 ピザチーズ 鮭フレーク 豆腐 おかか	玉葱 ホールトマト 人参 マッシュルーム セロリ にんにく ブロッコリー コーン キャベツ もやし 果物
15	29	火	昭 和 の 日		ご飯 味噌カツ 大根サラダ すまし汁 果物	バナナケーキ 牛乳	ハヤシライス 南瓜サラダ スープ 果物	精白米 小麦粉 パン粉 すりごま 上白糖 マヨネーズ 全粒粉 オートミール きび砂糖 バター 植物油	鶏肉 ツナ 豆乳 牛乳 豚肉 ベーコン	大根 胡瓜 小松菜 えのき 人参 玉葱 エリンギ にんにく 生姜 南瓜 セロリ 果物
16	30	水			ご飯 魚の塩麴焼き 含め煮 味噌汁 果物	みるくくすもち せんべい	ご飯 豚肉の三宝菜 カリカリ胡瓜 中華スープ 果物	精白米 ごま油 上白糖 片栗粉 黒糖 せんべい	白身魚 高野豆腐 油揚げ 牛乳 きなこ 豚肉	長葱 人参 椎茸 インゲン もやし 玉葱 キャベツ 胡瓜 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

