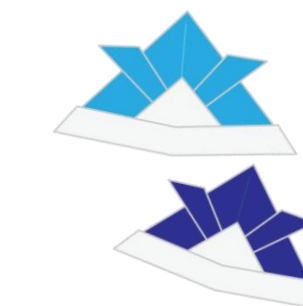


R7年

5月

こんだてひょう



日 ち	日 ち	曜 日	日本 の 行 事	ソ ー ス	食 材	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	木		15日	カ フ ェ	ご飯 タンドリーチキン フレンチサラダ スープ 果物	お楽しみおやつ	筍ご飯 含め煮 すまし汁 果物	精白米 植物油 上白糖 オリブ油 小麦粉 もち米	鶏肉 ヨーグルト 牛乳 油揚げ 高野豆腐	玉葱 にんにく キャベツ 人参 胡瓜 大根 筍水煮 インゲン ほうれん草 果物
2	16	金				ご飯 千草焼き アスパラのおかか和え 味噌汁 果物	りんごマフィン 牛乳	ご飯 回鍋肉 ミニトマト 中華スープ 果物	精白米 植物油 上白糖 さつまいも 小麦粉 きび砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 卵 かつお節 豆乳 牛乳	人参 干し椎茸 長葱 ほうれん草 アスパラ えのき 玉葱 りんご レーズン キャベツ ピーマン 生姜 にんにく ミニトマト 果物
3	17	土	3日 憲 法 記 念 日			パン 鶏のマーメイド焼き コーンサラダ 空豆のポタージュ 果物	ねったぼ風 牛乳	ご飯 魚の南部揚げ 納豆和え 味噌汁 果物	パン マーメイドジャム 上白糖 植物油 バター さつまいも 精白米 きび砂糖 すりごま 片栗粉 小麦粉	鶏肉 牛乳 生クリーム きなこ 白身魚 納豆 かつお節	キャベツ 人参 コーン 空豆 玉葱 ほうれん草 南瓜 果物
4	18	日	4日 み ど り の 日			ご飯 茄子の鉄火煮 南瓜煮 すまし汁 果物	全粒粉入りスコーン 牛乳	空豆のクリームパスタ チキンと野菜ソテー スープ 果物	精白米 植物油 じゃが芋 上白糖 きび砂糖 小麦粉 ジャム スバゲティ オリブ油	鶏肉 わかめ 豆乳 牛乳 ベーコン 生クリーム	茄子 人参 しめじ 南瓜 玉葱 空豆 にんにく アスパラ 果物
5	19	月	5日 こ も の 日			ご飯 鯉のぼりバーグ マッシュポテト スープ 果物	鯉のぼりクッキー 牛乳	ご飯 ゴマチキン 野菜炒め 味噌汁 果物	精白米 パン粉 植物油 じゃが芋 バター 小麦粉 上白糖 いりごま	豚肉 豆腐 チーズ 海苔 牛乳 ベーコン 鶏肉	アスパラ ピーマン パプリカ パセリ トマト 玉葱 人参 果物
6	20	火				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	ご飯 ゴマチキン 野菜炒め 味噌汁 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 いりごま	豚肉 豆腐 チーズ ベーコン 牛乳 鶏肉	玉葱 人参 胡瓜 トマト ピーマン 果物
7	21	水				ご飯 青椒肉絲 胡瓜と大根漬け 中華スープ 果物	南瓜ケーキ 牛乳	ご飯 さつまいもと鶏肉の照り煮 しらす和え すまし汁 果物	精白米 片栗粉 上白糖 ごま油 小麦粉 きび砂糖 植物油 さつまいも	豚肉 豆腐 牛乳 鶏肉 しらす	ピーマン 筍水煮 胡瓜 大根 人参 長葱 コーン 南瓜 レーズン キャベツ 果物
8	22	木			カ フ ェ	ご飯 鯉のちゃんちゃん焼き こふき芋 けんちん汁 果物	お楽しみおやつ	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 上白糖 バター じゃが芋 オリブ油	鮭 豆腐 牛乳 鶏肉 ウィンナー	人参 キャベツ しめじ 玉葱 ピーマン 大根 長葱 パセリ コーン クリームコーン 果物
9	23	金				中華おこわ 鶏の香味焼き 三色ナムル 中華スープ 果物	チーズポテト焼き 牛乳	ご飯 豚肉のしぐれ煮 二色煮 味噌汁 果物	精白米 もち米 ごま油 上白糖 じゃが芋 バター きび砂糖	豚肉 鶏肉 チーズ 牛乳	人参 筍水煮 干し椎茸 にんにく 生姜 ほうれん草 もやし 長葱 しめじ ごぼう 南瓜 玉葱 果物
10	24	土				ご飯 鶏のおろし煮 彩りきんぴら 味噌汁 果物	さつまいも蒸しパン 牛乳	ジャージャー麺 中華サラダ ワカメスープ 果物	精白米 片栗粉 植物油 きび砂糖 ごま油 上白糖 いりごま 小麦粉 グラニュー糖 さつまいも 中華麺	鶏肉 油揚げ 豆乳 牛乳 豚肉 ささみ わかめ	大根 人参 ごぼう パプリカ インゲン 茄子 玉葱 長葱 干し椎茸 筍水煮 にんにく 生姜 胡瓜 もやし えのき 果物
11	25	日				パン チキンのトマト煮 グリーンポテト スープ ヨーグルト	ゆかりおにぎり 果物	ご飯 魚のみそマヨ焼き 大豆サラダ すまし汁 果物	パン 小麦粉 植物油 オリブ油 きび砂糖 じゃが芋 精白米 マヨネーズ 上白糖 ごま油	鶏肉 ヨーグルト ゆかり 鮭 大豆水煮	玉葱 ホールトマト にんにく パセリ キャベツ コーン 胡瓜 人参 大根 えのき 果物
12	26	月				ご飯 肉じゃが 茹で空豆 味噌汁 果物	きなこ揚げパン 牛乳	ご飯 カツレツ コールスロー スープ 果物	精白米 じゃが芋 植物油 きび砂糖 パン 小麦粉 パン粉 オリブ油 マヨネーズ 上白糖	豚肉 油揚げ わかめ きなこ 牛乳 鶏肉 チーズ ウィンナー	玉葱 人参 しめじ 空豆 キャベツ コーン アスパラ 果物
13	27	火				トマトカレー マカロニサラダ スープ 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 茄子と厚揚げの味噌炒め 青のりポテト すまし汁 果物	精白米 植物油 小麦粉 バター マカロニ マヨネーズ 菓子 上白糖 じゃが芋	豚肉 ツナ ヨーグルト 厚揚げ 青のり	玉葱 人参 トマト セロリ 生姜 にんにく 胡瓜 キャベツ コーン 茄子 ピーマン 果物
14	28	水	郷 土 料 理			豆腐めし 魚のみりん焼き おっきりこみ風 果物	焼きまんじゅう 牛乳	ご飯 鶏の唐揚げ 和風サラダ 味噌汁 果物	精白米 植物油 きび砂糖 ごま油 いりごま 小麦粉 上白糖 片栗粉	豆腐 白身魚 牛乳 鶏肉 ツナ わかめ	人参 しめじ 大根 玉葱 生姜 にんにく ほうれん草 長葱 もやし 果物
15	29	木				ご飯 鶏肉の中華炒め ミニトマト 中華スープ 果物	ココア蒸しパン 牛乳	ほうとう風うどん 鶏の照り焼き 磯辺和え 果物	精白米 小麦粉 植物油 ごま油 きび砂糖 グラニュー糖 ジャム うどん 上白糖 片栗粉	鶏肉 豆腐 豆乳 牛乳 海苔	パプリカ 玉葱 小松菜 にんにく ミニトマト ニラ 南瓜 しめじ 人参 長葱 キャベツ えのき 果物
16	30	金				オムライス 野菜とベーコンソテー スープ 果物	クラッカーサンド バナナヨーグルト	ご飯 鶏と大根の煮物 おかか和え すまし汁 果物	精白米 植物油 バター じゃが芋 クラッカー ジャム きび砂糖	鶏肉 卵 牛乳 ベーコン ヨーグルト かつお節	玉葱 人参 アスパラ コーン パナナ 大根 小松菜 しめじ 筍水煮 長葱
17	31	土				ご飯 筑前煮 貝だくさん汁 果物	コンビパン 牛乳	鮭チャーハン 春雨ソテー 中華スープ 果物	精白米 上白糖 ごま油 パン バター ジャム 春雨	鶏肉 豚肉 牛乳 鮭	人参 ごぼう 椎茸 筍水煮 インゲン キャベツ 玉葱 しめじ 長葱 ニラ 生姜 にんにく コーン 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