



R7年

6月 こんだてひょう



日 付	日 付	日 付	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	日									ご飯 鶏肉と青菜炒め じゃが芋の煮ころがし 味噌汁 果物	ココアスコーン 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 じゃが芋 きび砂糖 小麦粉 バター 上白糖	鶏肉 油揚げ 豆乳 牛乳 ツナ缶 ベーコン	人参 玉葱 小松菜 にんにく 茄子 パセリ キャベツ コーン 大根 果物
2	16	月									ご飯 魚のねぎみそ焼き 蓮根のきんぴら すまし汁 果物	さつまいものバター焼き 牛乳	ご飯 豚肉の三宝菜 胡瓜と大根漬け わかめスープ 果物	精白米 植物油 ごま油 上白糖 ごま さつまいも バター グラニュー糖 片栗粉	鮭 豚肉 牛乳 わかめ	長葱 蓮根 人参 玉葱 ほうれん草 キャベツ 胡瓜 大根 果物
3	17	火									ご飯 南瓜のそぼろ煮 しらす和え すまし汁 果物	黒糖蒸しパン 牛乳	彩りパスタ チキンステーキ チーズ スープ 果物	精白米 植物油 きび砂糖 小麦粉 黒糖 グラニュー糖 スパゲティ オリーブ油	鶏肉 しらす 豆腐 豆乳 牛乳 ウインナー ベーコン チーズ	南瓜 玉葱 小松菜 人参 長葱 レーズン キャベツ パプリカ にんにく コーン 果物
4	18	水									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 すき焼き風 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 ごま きび砂糖 さつまいも	鶏肉 ベーコン ヨーグルト 炊き込みわかめ 豚肉 焼き豆腐	にんにく 生姜 玉葱 トマト缶 南瓜 人参 長葱 椎茸 えのき 果物
5	19	木						カ フェ			ご飯 酢鶏 蓮花湯 果物	お楽しみおやつ	ご飯 豚の生姜焼き ひじき煮 味噌汁 果物	精白米 片栗粉 じゃが芋 上白糖 ごま油	鶏肉 豆腐 卵 牛乳 豚肉 大豆水煮 ひじき 油揚げ	生姜 ビーマン 人参 玉葱 椎茸 クリームコーン缶 干し椎茸 もやし 長葱 果物
6	20	金									豚丼 磯辺和え 味噌汁 果物	バナナマフィン 牛乳	ご飯 魚の照り焼き 切干大根煮 味噌汁 果物	精白米 きび砂糖 小麦粉 植物油	豚肉 海苔 わかめ 豆乳 牛乳 カジキ	玉葱 人参 キャベツ えのき 大根 バナナ 切干大根 干し椎茸 インゲン 南瓜 果物
7	21	土									ご飯 チャンプルー さつまいも煮 味噌汁 果物	シュガートースト 牛乳	ご飯 油淋鶏風 胡瓜ソテー 中華スープ 果物	精白米 ごま油 さつまいも きび砂糖 パン グラニュー糖 バター 上白糖 ごま 片栗粉 植物油	豚肉 豆腐 かつお節 牛乳 鶏肉 ベーコン	キャベツ 玉葱 人参 長葱 胡瓜 コーン しめじ 果物
8	22	日									ご飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め おろし煮浸し すまし汁 果物	マカロニきな粉 牛乳	ハヤシライス ビーンズサラダ スープ 果物	精白米 小麦粉 じゃが芋 きび砂糖 植物油 マカロニ バター オリーブ油	鶏肉 きな粉 牛乳 豚肉 大豆水煮	ほうれん草 人参 えのき 大根 玉葱 エリンギ にんにく 生姜 トマト缶 胡瓜 果物
9	23	月									鶏ねぎうどん 含め煮 果物	甘辛おやき 牛乳	ご飯 のり塩唐揚げ 梅おかか和え すまし汁 果物	干うどん 植物油 上白糖 精白米 小麦粉 片栗粉	鶏肉 高野豆腐 牛乳 かつお節 わかめ	長葱 人参 椎茸 インゲン にんにく 生姜 オクラ えのき 梅干し 大根 果物
10	24	火									ご飯 ブルコギ風 ミニトマト 中華スープ 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 豚と野菜の煮物 こふき芋 味噌汁 果物	背白米 ごま油 上白糖 菓子 片栗粉 じゃが芋	豚肉 ヨーグルト	もやし 玉葱 人参 ニラ にんにく ミニトマト 大根 コーン 蓮根 ごぼう インゲン えのき 果物
11	25	水									ご飯 魚の塩麴焼き 根菜ソテー 味噌汁 果物	じゃが芋のボンテケーショ 牛乳	ご飯 ガリパタチキン 茹でブロッコリー スープ 果物	精白米 ごま油 じゃが芋 片栗粉 小麦粉 上白糖 バター きび砂糖	白身魚 ベーコン チーズ 牛乳 鶏肉	長葱 蓮根 大根 人参 ほうれん草 エリンギ にんにく ブロッコリー しめじ コーン 果物
12	26	木						カ フェ			ご飯 豚肉の味噌バター焼き 二色煮 すまし汁 果物	お楽しみおやつ	焼き鳥丼 ささみのごまマヨ和え 味噌汁 果物	精白米 きび砂糖 バター 片栗粉 マヨネーズ ごま	豚肉 牛乳 鶏肉	エリンギ 玉葱 コーン 南瓜 人参 椎茸 生姜 蓮根 大根 果物
13	27	金									ご飯 ポークビーンズ グリーンサラダ スープ 果物	きな粉蒸しパン 牛乳	ご飯 高野豆腐の揚げ煮 貝だくさん汁 果物	精白米 じゃが芋 マカロニ 上白糖 オリーブ油 小麦粉 きび砂糖 グラニュー糖 あんこ 植物油 片栗粉	大豆水煮 豚肉 チーズ 牛乳 鶏肉 きな粉 豆乳	玉葱 人参 トマト缶 キャベツ 胡瓜 ブロッコリー えのき しめじ インゲン 果物
14	28	土									ご飯 ゴマチキン炒め キャベツの和え物 すまし汁 果物	ジャム入りマフィン 牛乳	焼きそば 棒棒鶏風サラダ 中華スープ 果物	精白米 小麦粉 ごま 上白糖 ジャム 中華麺 ごま油	鶏肉 豆腐 卵 わかめ 豆乳 牛乳 豚肉 青のり	人参 玉葱 キャベツ しめじ レモン汁 ビーマン 胡瓜 もやし ニラ 長葱 果物
	29	日									ご飯 魚フライ ごま和え 豚汁 果物	レーズン蒸しパン 牛乳	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 蒸しとうもろこし 味噌汁 果物	精白米 小麦粉 パン粉 植物油 上白糖 きび砂糖 ごま グラニュー糖 片栗粉	白身魚 豚肉 豆乳 牛乳 厚揚げ	ほうれん草 人参 大根 長葱 レーズン 玉葱 インゲン とうもろこし もやし 果物
	30	月									パン きのごっしゅ 花野菜サラダ スープ 果物	焼きごま団子 牛乳	ご飯 豚肉とごぼうの味噌炒め 南瓜煮 すまし汁 果物	パン 植物油 小麦粉 上白糖 精白米 片栗粉 あんこ ごま ごま油 きび砂糖	ベーコン 卵 牛乳 生クリーム チーズ 豚肉	玉葱 エリンギ マッシュルーム ブロッコリー 人参 コーン キャベツ ごぼう ビーマン 南瓜 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色食品群は食品中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

