



R6年

9月

こんだてひょう



日 の ち	日 の ち	曜 日	日本 の 行 事	ソ ニ ト	休 日	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	月	15日 秋分の日				ご飯 豚肉のしぐれ煮 茹で枝豆 味噌汁 果物	きな粉とあんこのケーキ 牛乳	バターライス 鶏肉のオレンジソース コーンサラダ スープ 果物	精白米 植物油 きび砂糖 小麦粉 あんこ バター マーメイドジャム 片栗粉 上白糖	豚肉 牛乳 豆乳 鶏肉	しめじ ごぼう 生姜 枝豆 キャベツ 玉葱 レモン汁 パセリ オレンジジュース 人参 コーン 果物
2	16	火					ご飯 回鍋肉 ミニトマト 中華スープ 果物	レーズンマフィン 牛乳	盛岡じゃじゃ麺 含め煮 すまし汁 果物	精白米 片栗粉 ごま油 小麦粉 上白糖 植物油 干うどん	豚肉 牛乳 豆乳 高野豆腐	キャベツ ピーマン 生姜 にんにく ミニトマト ニラ 人参 レモン汁 レーズン 筍 干し椎茸 胡瓜 ごぼう インゲン 冬瓜 玉葱 果物
3	17	水					ご飯 カツレツ ラタトゥイユ スープ 果物	全粒粉入りスコーン 牛乳	ご飯 魚の照り焼き ひじき煮 すまし汁 果物	精白米 小麦粉 パン粉 オリーブ油 じゃが芋 全粒粉 きび砂糖 植物油 ジャム 上白糖	鶏肉 粉チーズ 豆乳 牛乳 鮭 大豆水煮 ひじき 油揚げ	人参 茄子 玉葱 黄パプリカ ピーマン にんにく ホールトマト 干し椎茸 インゲン ほうれん草 えのき 果物
4	18	木		カ フ エ			さつま芋ご飯 ひじきバーグ お浸し 味噌汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 ポークビーンズ グリーンサラダ 果物	精白米 さつま芋 植物油 パン粉 きび砂糖 片栗粉 じゃが芋 マカロニ 上白糖 オリーブ油	豚肉 鶏肉 豆腐 ひじき 牛乳 大豆水煮	玉葱 小松菜 もやし エリンギ 人参 大根 ホールトマト キャベツ 胡瓜 ブロッコリー 果物
5	19	金					ご飯 厚揚げのすき煮 貝だくさん汁 果物	ウインナーボール 牛乳	ご飯 豚の生姜焼き 切干大根煮 すまし汁 果物	精白米 きび砂糖 さつま芋 小麦粉 上白糖 植物油	厚揚げ 豚肉 ウインナー 牛乳 わかめ	人参 椎茸 インゲン キャベツ 玉葱 生姜 切干大根 干し椎茸 えのき 果物
6	20	土					ご飯 魚のカレームニエル コーンサラダ スープ 果物	南瓜マフィン 牛乳	ご飯 さつま芋の照り煮 青菜炒め すまし汁 果物	精白米 小麦粉 バター 上白糖 じゃが芋 きび砂糖 植物油 さつま芋	鮭 豆乳 牛乳 鶏肉 ベーコン	キャベツ 人参 コーン 玉葱 南瓜 レーズン 小松菜 椎茸 果物
7	21	日					ご飯 名古屋風唐揚げ 和風サラダ 味噌汁 果物	小倉トースト 牛乳	ご飯 チキンステーキ 花野菜サラダ スープ 果物	精白米 小麦粉 植物油 上白糖 ごま きび砂糖 パン バター あんこ	鶏肉 ツナ缶 牛乳	にんにく ほうれん草 人参 茄子 玉葱 ブロッコリー コーン キャベツ 果物
8	22	月					ご飯 ヤンニョムチキン もやしナムル スープ 果物	バナナケーキ 牛乳	鶏そぼろ丼 けんちん煮 味噌汁 果物	精白米 小麦粉 上白糖 ごま油 ごま 全粒粉 オートミール きび砂糖	鶏肉 豆乳 牛乳 豆腐 豚肉	もやし 人参 胡瓜 長葱 椎茸 バナナ ごぼう 大根 ほうれん草 果物
9	23	火	23日 秋分の日				パン スパニッシュオムレツ 野菜とベーコンソテー スープ 果物	きなこおにぎり(9日) 二色おはき(23日) 牛乳	ご飯 揚げ出し豆腐の和風あんかけ こひき芋 味噌汁 果物	パン オリーブ油 植物油 精白米 きび砂糖 片栗粉 (23日)もち米 あんこ	豚肉 牛乳 卵 ベーコン きな粉 豆腐	玉葱 赤パプリカ 人参 ピーマン 大根 しめじ 南瓜 果物
10	24	水					ご飯 筑前煮 吉野汁 果物	じゃが芋餅 牛乳	醤油ラーメン 鶏の香味焼き 中華サラダ 果物	精白米 上白糖 ごま油 片栗粉 じゃが芋 植物油 バター 生中華麺 ごま	鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳 豚肉	人参 ごぼう 椎茸 インゲン 玉葱 生姜 もやし コーン にんにく 胡瓜 果物
11	25	木		カ フ エ			ご飯 鶏のおろし煮 野菜炒め すまし汁 果物	お楽しみおやつ	チキンカレー マカロニサラダ スープ 果物	精白米 片栗粉 植物油 きび砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター マカロニ マヨネーズ	鶏肉 ウインナー ベーコン 牛乳	大根 人参 玉葱 大根 ピーマン コーン 椎茸 セロリ にんにく 生姜 胡瓜 キャベツ 果物
12	26	金					ご飯 鶏の和風きのこソース 青のりポテト 味噌汁 果物	レーズンスコーン 牛乳	ご飯 鶏と小松菜の炒め物 ふろふき大根 すまし汁 果物	精白米 小麦粉 バター 上白糖 片栗粉 じゃが芋 きび砂糖 植物油	鶏肉 油揚げ 豆乳 牛乳	しめじ 椎茸 玉葱 大根 レーズン 小松菜 人参 えのき 果物
13	27	土					ミートソーススパゲッティ ツナサラダ スープ 果物	ねったぼ風 牛乳	ご飯 豚肉の酢みそ和え 南瓜煮 すまし汁 果物	スパゲッティ オリーブ油 上白糖 小麦粉 じゃが芋 さつま芋 精白米 きび砂糖 ごま	豚肉 チーズ ツナ缶 ベーコン 牛乳 豚肉	玉葱 ホールトマト 人参 マッシュルーム セロリ にんにく キャベツ コーン 長葱 インゲン 南瓜 果物
14	28	日					ご飯 魚の南部揚げ 彩りきんぴら 雷汁 果物	ココアマフィン 牛乳	ご飯 スタミナ炒め チーズ 中華スープ 果物	精白米 ごま 片栗粉 小麦粉 植物油 上白糖 ジャム ごま油	カレイ 豆腐 豆乳 牛乳 豚肉 チーズ	人参 ごぼう 黄パプリカ 大根 長葱 レモン汁 玉葱 ニラ 生姜 にんにく しめじ 果物
	29	月					パン 南瓜グラタン イタリアンサラダ スープ ヨーグルト	鮭おにぎり 果物	ご飯 鶏のねぎ味噌焼き 茹で枝豆 けんちん汁 果物	パン 植物油 小麦粉 バター 上白糖 オリーブ油 精白米 ごま	鶏肉 牛乳 チーズ ヨーグルト 鮭フレーク 豆腐	玉葱 マッシュルーム キャベツ 人参 胡瓜 ミニトマト レモン汁 えのき 長葱 枝豆 大根 果物
	30	火					ご飯 ポークチャップ 茹でブロッコリー スープ 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 鶏と大根の煮物 ごま和え 味噌汁 果物	精白米 小麦粉 植物油 きび砂糖 菓子 ごま さつま芋	豚肉 ヨーグルト 鶏肉	玉葱 マッシュルーム ブロッコリー コーン 人参 大根 もやし 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