



R7年

12月

こんだてひょう



日にち	日にち	曜日	日本 の行	ソ イ ト ペ	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			にんにく醤油焼さうどん 白菜のお浸し 根菜汁 果物	ライスピザ 牛乳	ご飯 鶏のトマトソース コーンサラダ スープ 果物	干うどん 精白米 植物油 小麦粉 上白糖	豚肉 鶏肉 チーズ 牛乳	キャベツ 人参 椎茸 玉葱 にんにく 白菜 しめじ 大根 コーン ホールトマト 果物
2	16	火			ご飯 ゴマチキン 野菜炒め 味噌汁 果物	鬼まんじゅう 牛乳	ビビンバ丼 胡瓜ソテー スープ 果物	精白米 小麦粉 ごま 上白糖 さつま芋 ごま油	鶏肉 ウインナー 豆腐 牛乳 豚肉 ベーコン	ほうれん草 人参 玉葱 もやし 胡瓜 えのき 長ねぎ 椎茸 果物
3	17	水			ご飯 南瓜のそぼろあんかけ おかか和え すまし汁 果物	バナナマフィン 牛乳	ご飯 魚の胡麻味噌焼き 和え物 味噌汁 果物	精白米 植物油 きび砂糖 片栗粉 小麦粉 ごま ごま油	鶏肉 鰹節 豆乳 牛乳 白身魚 油揚げ	南瓜 玉葱 人参 えのき 白菜 パナナ キャベツ もやし 果物
4	18	木		カ フ エ	ソフトフランス ポークストロガノフ グリーンポテト フレンチサラダ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 鶏とじゃが芋の味噌煮 彩りきんぴら すまし汁 果物	パン 植物油 小麦粉 バター じゃが芋 上白糖 オリーブ油 精白米 きび砂糖 ごま油 ごま	豚肉 生クリーム 牛乳 鶏肉	玉葱 エリンギ にんにく 生姜 パセリ キャベツ 人参 胡瓜 しめじ インゲン ごぼう 黄パプリカ 大根 果物
5	19	金			ご飯 千種焼 ふかし芋 味噌汁 果物	黒糖蒸しパン 牛乳	ナポリタン チキンと野菜ソテー スープ 果物	精白米 植物油 上白糖 さつま芋 きび砂糖 小麦粉 黒糖 グラニュー糖 スパゲッティ じゃが芋	豚肉 卵 油揚げ 豆乳 牛乳 ウインナー 鶏肉	人参 干し椎茸 長ねぎ ほうれん草 白菜 ピーマン ブロッコリー コーン キャベツ 果物
6	20	土			ご飯 酢鶏 中華コーンスープ 果物	ブレンスコーン 牛乳	ご飯 けんちん煮 もやし和え すまし汁 果物	精白米 片栗粉 植物油 上白糖 ごま油 小麦粉 きび砂糖 シjam	鶏肉 豆腐 豆乳 牛乳 豚肉 わかめ	生姜 ピーマン 人参 玉葱 椎茸 コーン クリームコーン缶 ごぼう 大根 もやし 小松菜 果物
7	21	日			ご飯 パン粉焼き トマトサラダ スープ 果物	マカロニきな粉 牛乳	焼き鳥丼 磯辺和え 石狩鍋風 果物	精白米 小麦粉 パン粉 オリーブ油 上白糖 マカロニ きび砂糖 片栗粉 じゃが芋 バター	鶏肉 チーズ ツナ缶 きな粉 牛乳 鮭	パセリ ミニトマト 玉葱 レモン汁 キャベツ 人参 生姜 えのき しめじ 果物
8	22	月			ご飯 筑前煮 味噌汁 果物	シュガートースト 牛乳	ご飯 鶏のバーベキューソース ツナサラダ チャウダー 果物	精白米 上白糖 ごま油 パン グラニュー糖 バター 小麦粉 オリーブ油 じゃが芋	鶏肉 牛乳 ツナ缶 ベーコン	人参 ごぼう 筍水煮 インゲン 玉葱 大根 キャベツ 果物
9	23	火			ご飯 チャンプルー 貝だくさん汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 青椒肉絲 ミニトマト 中華スープ 果物	精白米 ごま油 さつま芋 菓子 片栗粉 上白糖	豆腐 豚肉 鰹節 ヨーグルト	玉葱 もやし キャベツ 人参 しめじ ごぼう ピーマン 筍水煮 ミニトマト ニラ 長ねぎ 果物
10	24	水	24日 X m a s s イ		ご飯 魚のちゃんちゃん焼き 青のりポテト すまし汁 果物	ココアケーキ 牛乳	ご飯 ローストチキン コールスロー スープ 果物	精白米 上白糖 バター じゃが芋 小麦粉 植物油 マヨネーズ	鮭 青のり 牛乳 豆乳 生クリーム 牛乳 ベーコン	人参 ピーマン キャベツ しめじ ほうれん草 玉葱 生姜 にんにく コーン 大根 果物
11	25	木	25日 X m a s s	カ フ エ	バターライス チキンのコーンフ레이크揚げ 南瓜サラダ スープ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 鶏肉と青菜炒め さつま芋煮 味噌汁 果物	精白米 バター 小麦粉 コーンフ레이크 植物油 マヨネーズ さつま芋 きび砂糖	鶏肉 ベーコン 牛乳 チーズ	南瓜 玉葱 キャベツ コーン 人参 小松菜 にんにく 大根 果物
12	26	金			ミートソーススパゲッティ ブロッコリーソテー チーズ スープ 果物	焼きごま団子 牛乳	ご飯 肉じゃが 和え物 味噌汁 果物	スパゲッティ オリーブ油 上白糖 小麦粉 じゃが芋 精白米 片栗粉 あんこ ごま きび砂糖	豚肉 チーズ ベーコン 牛乳 油揚げ	玉葱 ホールトマト 人参 セロリ にんにく ブロッコリー しめじ インゲン ほうれん草 キャベツ 果物
13	27	土			ご飯 鶏の生姜焼き 煮物 味噌汁 果物	リンゴケーキ 牛乳	ご飯 豚肉の塩麴炒め お浸し すまし汁 果物	精白米 植物油 片栗粉 小麦粉 きび砂糖 じゃが芋	鶏肉 豆乳 牛乳	玉葱 大根 人参 ごぼう インゲン ほうれん草 りんご レーズン しめじ 小松菜 えのき 果物
14	28	日			ご飯 豚肉のオイスター炒め 三食ナムル わかめスープ 果物	さつま芋のバター焼き 牛乳	ご飯 魚フライ ごま和え 豚汁 果物	精白米 ごま油 上白糖 さつま芋 バター グラニュー糖 小麦粉 パン粉 植物油 きび砂糖 ごま	豚肉 わかめ 牛乳 白身魚	白菜 人参 玉葱 ほうれん草 コーン えのき 長ねぎ もやし 大根 ごぼう 果物
	29	月			ご飯 豚肉のしぐれ煮 しらす和え 味噌汁 果物	ジャム入り蒸しパン 牛乳	ジャージャー麺 棒棒鶏風サラダ 中華スープ 果物	精白米 植物油 きび砂糖 小麦粉 グラニュー糖 シjam 上白糖 片栗粉 ごま油 ごま	豚肉 しらす 豆乳 牛乳 鶏肉	しめじ ごぼう 生姜 キャベツ 人参 もやし 長ねぎ 干し椎茸 筍水煮 にんにく 大根 果物
	30	火			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	肉みそおにぎり 果物	ご飯 鶏ごぼうの味噌炒め 二色煮 すまし汁 果物	パン じゃが芋 植物油 パン粉 上白糖 精白米 ごま油 片栗粉 きび砂糖	豚肉 チーズ ベーコン ヨーグルト 鶏肉	玉葱 ホールトマト 人参 マッシュルーム セロリ にんにく ブロッコリー コーン 大根 ごぼう 南瓜 白菜 果物
	31	火	大晦日		 pokke お休み 					

pokke お休み

※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