



R8年

1月 こんだてひょう



日 に ち	日 曜 日	日本 の 行 事	シイ トベ	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	木	元日							
2	金								
3	土								
4	18	日		パン 鮭とほうれん草のグラタン 花野菜サラダ スープ 果物	甘辛おやき 牛乳	ご飯 厚揚げのそぼろあんかけ おかか和え 味噌汁 果物	パン 植物油 バター 小麦粉 上白糖 精白米 片栗粉	鮭 牛乳 チーズ ウインナー 厚揚げ 鶏肉 おかか	玉葱 ほうれん草 しめじ ブロッコリー 人参 コーン えのき 白菜 南瓜 果物
5	19	月		ご飯 味噌カツ 大根サラダ すまし汁 果物	スイートポテト 牛乳	ご飯 豚の生姜焼き さつま芋煮 味噌汁 果物	精白米 小麦粉 パン粉 ごま マヨネーズ 上白糖 さつま芋 バター 植物油	鶏肉 ツナ 牛乳 豚肉	大根 胡瓜 えのき 白菜 人参 玉葱 生姜 ほうれん草 果物
6	20	火		ご飯 鶏肉の中華炒め 胡瓜と大根漬け スープ 果物	コーンフレークおこし 牛乳	ご飯 魚の西京焼き 五目煮豆 すまし汁 果物	精白米 小麦粉 植物油 ごま油 コーンフレーク オートミール マシュマロ バター 上白糖	鶏肉 牛乳 白身魚 大豆	赤パブリカ 玉葱 白菜 胡瓜 大根 レーズン 長葱 椿草 人参 ごぼう インゲン 果物
7	21	水		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 ヨーグルト	(7日)七草がゆ (21日)大根と油揚げのおにぎり 果物	ご飯 ゴマチキン炒め 青のりポテト 味噌汁 果物	スペゲッティ オリーブ油 精白米 小麦粉 ごま ジャガ芋	ベーコン 生クリーム 牛乳 チーズ 油揚げ 鶏肉 海苔 ヨーグルト	キャベツ にんにく ブロッコリー 人参 玉葱 コーン 七草 大根 果物
8	22	木	カフエ	ご飯 鶏のおろし煮 磯辺和え すまし汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 ポークチャップ 茄子でブロッコリー スープ 果物	精白米 片栗粉 きび砂糖 小麦粉	鶏肉 牛乳 豚肉 のり	大根 白菜 えのき 人参 玉葱 マッシュルーム ブロッコリー コーン 果物
9	23	金		キーマカレー ツナコーンポテト スープ 果物	レーズン蒸しパン 牛乳	ご飯 豚肉と小松菜の炒め物 ふろふき大根 すまし汁 果物	精白米 植物油 バター 小麦粉 じゃが芋 きび砂糖 グラニュー糖 片栗粉	豚肉 ツナ 豆乳 牛乳 わかめ	玉葱 マッシュルーム にんにく ピーマン ホールトマト 人参 コーン キャベツ レーズン 小松菜 大根 長葱 果物
10	24	土		ご飯 魚の塩麹焼き じゃが芋のさんぴら 味噌汁 果物	バナナケーキ 牛乳	麻婆豆腐丼 胡瓜ソテー 中華スープ 果物	精白米 ごま油 じゃが芋 上白糖 ごま 小麦粉 全粒粉 オートミール きび砂糖 植物油 片栗粉	白身魚 豚肉 豆乳 牛乳 ベーコン 豆腐	長葱 もやし 玉葱 バナナ 干し椎茸 にんにく 生姜 胡瓜 コーン 人参 しめじ 果物
11	25	日		ご飯 さつま芋と鶏肉の照り煮 和風サラダ 味噌汁 果物	(11日)菓子盛り合わせ (25日)みたらし団子 牛乳	醤油ラーメン 棒棒鶏風サラダ ミニトマト 果物	精白米 さつま芋 きび砂糖 植物油 菓子 生中華麺 ごま油 ごま 上白糖 白玉粉 片栗粉	鶏肉 ツナ 牛乳 豚肉 豆腐	人参 ほうれん草 大根 玉葱 コーン もやし 胡瓜 果物
12	26	月	成人の日	ご飯 チキンのクリームソースかけ コーンサラダ スープ 果物	きな粉揚げパン 牛乳	ご飯 魚の照り焼き 煮浸し 味噌汁 果物	精白米 小麦粉 バター 上白糖 じゃが芋 コッペパン きび砂糖 きなこ	鶏肉 生クリーム 牛乳 鮭 油揚げ	キャベツ 人参 コーン 玉葱 大根 もやし 果物
13	27	火		ご飯 すき焼き風 具だくさん汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 チキンのトマト煮 ピーンズサラダ スープ 果物	精白米 きび砂糖 菓子 小麦粉 植物油 オリーブ油	豚肉 焼き豆腐 ヨーグルト 鶏肉 ベーコン 大豆	人参 長葱 椿草 南瓜 玉葱 しめじ ホールトマト にんにく 胡瓜 コーン ほうれん草 果物
14	28	水		ご飯 ひじき入り卵焼き 和え物 すまし汁 果物	じゃが芋もち 牛乳	ご飯 三宝菜 カリカリ胡瓜 スープ 果物	精白米 植物油 じゃが芋 片栗粉 上白糖 バター ごま油	卵 鶏肉 高野豆腐 ひじき 牛乳 豚肉 豆腐	人参 白菜 しめじ 玉葱 椿草
15	29	木	カフエ	ご飯 自身魚の和風さのこソース ごま和え 味噌汁 果物	お楽しみおやつ	チャーハン 鶏の香味焼き ミニトマト 中華スープ 果物	精白米 小麦粉 バター 上白糖 片栗粉 きび砂糖 ごま ごま油	白身魚 牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ わかめ	しめじ 椤草 玉葱 ほうれん草 人参 長葱 にんにく 生姜 ミニトマト 果物
16	30	金		ご飯 コンソメガーリックチキン フレンチサラダ カブチャウダー 果物	ココアスコーン 牛乳	あんかけきつねうどん 魚の竜田揚げ 白菜のお浸し 果物	精白米 小麦粉 オリーブ油 上白糖 バター きび砂糖 うどん 片栗粉	鶏肉 ベーコン 牛乳 豆乳 油揚げ 鮭	にんにく キャベツ 人参 胡瓜 かぶ 玉葱 長葱 生姜 白菜 しめじ 果物
17	31	土		ご飯 ぎせい豆腐 ひじき煮 味噌汁 果物	ジャム入りマフィン 牛乳	ご飯 油淋鶏 中華和え わかめスープ 果物	精白米 植物油 上白糖 じゃが芋 小麦粉 ジャム 片栗粉 ごま油	豚肉 卵 豆腐 大豆 ひじき 豆乳 牛乳 鶏肉 わかめ	干し椎茸 人参 長葱 インゲン もやし 小松菜 えのき 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

