



R8年

3月 こんだてひょう



日 ち	日 ち	日 曜	日 本 の 行	日 休	食 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	日			ご飯 松風焼き 青菜炒め すまし汁 果物	さつまいも蒸しパン 牛乳	わかめラーメン 棒棒鶏風サラダ 果物	精白米 パン粉 上白糖 ごま 植物油 小麦粉 きび砂糖 グラニュー糖 さつまいも 中華麺 ごま油	鶏肉 豚肉 豆腐 ベーコン 牛乳 豆乳 わかめ	長ねぎ 小松菜 人参 玉葱 大根 筍水煮 えのき にんにく 生姜 胡瓜 もやし 果物
2	16	月			ご飯 チキンのクリームソースがけ 彩サラダ スープ 果物	パンケーキ 牛乳	ご飯 鶏肉の香味炒め さつまいも すまし汁 果物	精白米 小麦粉 バター 植物油 砂糖 きび砂糖 ジャム ごま油 ごま さつまいも	鶏肉 牛乳 生クリーム 豆乳 豆腐	スナックエンドウ 黄パプリカ 人参 キャベツ コーン 玉葱 白菜 にんにく 生姜 果物
3		火	3日 ひなまつり		五目ちらし 鱈の塩焼き 菜の花ソテー すまし汁 果物	苺の桜餅 牛乳	洋風チラシ マーマレード焼き 茹でブロッコリー スープ 果物	精白米 上白糖 植物油 バター 手毬麩 花麩 小麦粉 白玉粉 こしあん ひなあられ マーマレード	油揚げ 卵 海苔 鯖 牛乳 ベーコン 鶏肉	干し椎茸 人参 蓮根 絹さや 菜の花 コーン えのき 玉葱 苺 ピーマン ブロッコリー 果物
4	18	水			ご飯 酢鶏 中華コンソープ 果物	黒糖マフィン 牛乳	ご飯 鶏の和風きのこソース 二色煮 すまし汁 果物	精白米 片栗粉 植物油 上白糖 ごま油 小麦粉 黒糖 バター きび砂糖	鶏肉 豆腐 牛乳 豆乳	生姜 ピーマン 人参 玉葱 椎茸 コーン クリームコーン缶 レモン汁 えのき 南瓜 ほうれん草 果物
5	19	木		カ フェ	チキンカレー マカロニサラダ スープ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 さつまいもと鶏肉の照り煮 磯辺和え 味噌汁 果物	精白米 じゃが芋 植物油 小麦粉 バター マカロニ マヨネーズ さつまいも きび砂糖	鶏肉 ツナ缶 わかめ	玉葱 人参 セロリ にんにく 生姜 胡瓜 キャベツ 果物
6	20	金	20日 春分の日		けんちんうどん 魚のねぎみそ焼き お浸し 果物	きな粉おはぎ(6日) ぼたもち(20日) 牛乳	ご飯 青椒肉絲 ミニトマト 中華スープ 果物	干しうどん もち米 精白米 きび砂糖 片栗粉 上白糖 片栗粉 ごま油 あんこ	油揚げ 鮭 きな粉 豚肉 豆腐 牛乳	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ほうれん草 ニラ ピーマン 筍水煮 ミニトマト 玉葱 果物
7	21	土			ご飯 クリーム煮 ジャーマンポテト スープ 果物	ジャム入り蒸しパン 牛乳	ご飯 豚肉の生姜麹炒め 粉ふき芋 ごま味噌汁 果物	精白米 小麦粉 バター じゃが芋 オリーブ油 きび砂糖 グラニュー糖 植物油 ジャム ごま	鶏肉 ベーコン 豆乳 牛乳 豚肉	人参 玉葱 ブロッコリー にんにく パセリ えのき 生姜 キャベツ 大根 ごぼう 果物
8	22	日			ご飯 肉じゃが 味噌汁 果物	マカロニきな粉 牛乳	ビビンバ 中華サラダ 中華スープ 果物	精白米 じゃが芋 きび砂糖 マカロニ 上白糖 ごま油 植物油 ごま	豚肉 牛乳 鶏肉	玉葱 人参 しめじ キャベツ 南瓜 ほうれん草 もやし 胡瓜 椎茸 えのき 長ねぎ 果物
9	23	月			ご飯 鶏のバーベキューソース ツナサラダ スープ 果物	レーズンスコーン 牛乳	ご飯 魚のカレー揚げ 煮浸し 味噌汁 果物	小麦粉 上白糖 オリーブ油 きび砂糖 植物油 精白米 片栗粉 さつまいも	鶏肉 ツナ缶 豆乳 牛乳 白身魚 油揚げ	キャベツ 人参 玉葱 レーズン 大根 しめじ 果物
10	24	火			ご飯 洋風煮 チャウダー 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 鶏肉と大根の甘辛煮 和風サラダ すまし汁 果物	精白米 オリーブ油 じゃが芋 バター 小麦粉 菓子 きび砂糖	鶏肉 ベーコン 牛乳 ヨーグルト ツナ缶 わかめ	キャベツ 玉葱 人参 大根 ほうれん草 長ねぎ 果物
11	25	水			ご飯 千草焼 切干大根煮 すまし汁 果物	タコ焼き風ポテト 牛乳	焼うどん 含め煮 味噌汁 果物	精白米 植物油 上白糖 きび砂糖 じゃが芋 片栗粉 干うどん	豚肉 卵 牛乳 鶏肉 かつお節	人参 長ねぎ ほうれん草 切干大根 干椎茸 インゲン えのき 玉葱 キャベツ しめじ 筍水煮 果物
12	26	木		カ フェ	ご飯 ヤンニョムチキン チョレギサラダ風 わかめスープ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 すき焼き風 味噌汁 果物	精白米 小麦粉 上白糖 ごま油 ごま きび砂糖	鶏肉 のり わかめ 牛乳 豚肉 焼き豆腐	キャベツ 人参 胡瓜 にんにく えのき 長ねぎ 椎茸 南瓜 玉葱 果物
13	27	金			ご飯 大根と鶏肉の煮物 おかか和え 味噌汁 果物	りんごとレーズンのケーキ 牛乳	ご飯 鶏と青菜炒め 彩きんぴら 味噌汁 果物	精白米 植物油 小麦粉 きび砂糖 ごま油 上白糖 ごま	鶏肉 油揚げ 豆乳 牛乳 かつお節	大根 人参 えのき 小松菜 玉葱 キャベツ りんご レーズン にんにく ごぼう 黄パプリカ 果物
14	28	土			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	春キャベツのおにぎり 果物	ご飯 けんちん煮 もやし和え すまし汁 果物	パン じゃが芋 パン粉 上白糖 植物油 精白米 きび砂糖	豚肉 チーズ ベーコン 豆腐 わかめ	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 春キャベツ ごぼう 大根 もやし 小松菜 果物
	29	日			ご飯 魚のちゃんちゃん焼き 南瓜煮 すまし汁 果物	カカオボール 牛乳	ジャーチャー麺 三色ナムル 中華スープ 果物	精白米 上白糖 バター きび砂糖 さつまいも グラニュー糖 片栗粉 ごま油	鮭 牛乳 豚肉	人参 キャベツ 玉葱 しめじ ピーマン 南瓜 かぶ 長ねぎ 干椎茸 筍水煮 にんにく 生姜 胡瓜 ほうれん草 コーン もやし 果物
	30	月			ご飯 鶏と野菜のガーリックソテー ビーンズサラダ スープ 果物	苺ヨーグルトプリン せんべいクラッカー	ご飯 鶏とごぼうの味噌炒め 炊き合わせ すまし汁 果物	精白米 植物油 上白糖 せんべい クラッカー ごま油 片栗粉 きび砂糖 オリーブ油	鶏肉 大豆水煮 ベーコン 牛乳 ゼラチン ヨーグルト	玉葱 人参 キャベツ ピーマン にんにく 胡瓜 コーン ほうれん草 苺 ごぼう かぶ 果物
17	31	火			親子丼 じゃが芋のきんぴら 味噌汁 果物	ココアスコーン 牛乳	ご飯 魚のコーンクリーム焼き 野菜炒め スープ 果物	精白米 ごま油 上白糖 小麦粉 じゃが芋 ごま きび砂糖	卵 鶏肉 豚肉 牛乳 豆乳 鮭 ウインナー ベーコン	玉葱 インゲン もやし 長ねぎ パセリ 人参 大根 ピーマン 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