



R8年

4月 こんだてひょう



日 ち	日 ち	曜 日	日 本 の 行	イ ン ト	昼食	おやつ	夕食	3色食品群		
								熱やかになる	血や肉や骨になる	体の調子を整える
1	15	水			ご飯 油淋鶏風 胡瓜ソテー 中華スープ 果物	みたらし団子 牛乳	ご飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め 大豆サラダ 味噌汁 果物	精白米 上白糖 片栗粉 ごま 白玉粉 小麦粉 きび砂糖 じゃが芋 植物油 ごま油	鶏肉 ベーコン 豆腐 牛乳 大豆	長葱 胡瓜 コーン 人参 しめじ 玉葱 大根 果物
2	16	木		カ フ ェ	ご飯 チキンのレモン風味焼き 茹でブロッコリー ツナチャウダー 果物	お楽しみおやつ	ご飯 厚揚げのすき煮 具だくさん汁 果物	精白米 小麦粉 オリーブ油 じゃが芋	鶏肉 ツナ 牛乳 厚揚げ 豚肉	にんにく パセリ ブロッコリー 玉葱 人参 マッシュルーム 椎茸 インゲン 南瓜 しめじ 果物
3	17	金			ご飯 魚のみりん焼き 炊き合わせ 味噌汁 果物	ココア蒸しパン 牛乳	ご飯 豚肉のオイスター炒め 中華和え ワカメスープ 果物	精白米 ごま油 ごま きび砂糖 片栗粉 小麦粉 グラニュー糖 シyam 上白糖	鮭 豆乳 牛乳 豚肉 わかめ	かぶ 人参 もやし 玉葱 小松菜 胡瓜 えのき 長葱 果物
4	18	土			ハヤシライス 南瓜サラダ スープ 果物	りんごマフィン 牛乳	ご飯 鶏のごま味噌焼き ひじき煮 すまし汁 果物	精白米 植物油 小麦粉 バター マヨネーズ きび砂糖 ごま 上白糖	豚肉 ベーコン 豆乳 牛乳 鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ	玉葱 エリンギ にんにく 生姜 ホールトマト 南瓜 人参 セロリ りんご レーズン 干し椎茸 大根 果物
5	19	日			ご飯 鶏のおろし煮 彩りきんぴら 味噌汁 果物	のり塩ポテト 牛乳	春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 果物	精白米 片栗粉 きび砂糖 ごま油 上白糖 ごま じゃが芋 バター オリーブ油	鶏肉 青のり 牛乳 ベーコン 生クリーム 粉チーズ	大根 人参 ごぼう 黄パプリカ インゲン 春キャベツ 玉葱 にんにく ブロッコリー コーン えのき 果物
6	20	月			パン きのごキッシュ 花野菜サラダ スープ ヨーグルト	焼きおにぎり 果物	ご飯 鯖の味噌煮 和え物 すまし汁 果物	パン 植物油 小麦粉 上白糖 精白米 きび砂糖	ベーコン 卵 牛乳 生クリーム チーズ おかか 鯖 豆腐	玉葱 エリンギ マッシュルーム ブロッコリー 人参 コーン 長葱 生姜 ほうれん草 しめじ 果物
7	21	火			豚丼 キャベツとじゃこの塩炒め 根菜汁 果物	バナナケーキ 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 胡瓜と大根漬け 中華スープ 果物	精白米 きび砂糖 植物油 ごま油 小麦粉 全粒粉 オートミール 上白糖 片栗粉	豚肉 じゃこ 豆乳 牛乳 豆腐	玉葱 人参 キャベツ 大根 ごぼう 長葱 椎茸 にんにく 生姜 コーン 果物
8	22	水			ご飯 ゴマチキン 野菜炒め すまし汁 果物	全粒粉入りスコーン 牛乳	キーマカレー コールスロー スープ 果物	精白米 小麦粉 上白糖 ごま じゃが芋 バター 全粒粉 きび砂糖 シyam 植物油 マヨネーズ	鶏肉 豆乳 牛乳 豚肉	人参 玉葱 ピーマン ほうれん草 椎茸 マッシュルーム にんにく ホールトマト キャベツ コーン かぶ 果物
9	23	木		カ フ ェ	フォカッチャ 魚のトマトソース グリーンサラダ スープ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 鶏肉ときのこの旨煮 ごま和え すまし汁 果物	フォカッチャ 小麦粉 オリーブ油 じゃが芋 植物油 きび砂糖 ごま	白身魚 牛乳 鶏肉 わかめ	玉葱 ホールトマト にんにく キャベツ 胡瓜 ブロッコリー 人参 エリンギ 椎茸 ほうれん草 果物
10	24	金			ご飯 鶏肉の中華炒め チーズ 中華コーンスープ 果物	きな粉豆乳プリン 牛乳	ご飯 豚の生姜焼き 和風サラダ すまし汁 果物	精白米 小麦粉 ごま油 片栗粉 上白糖 黒糖 植物油 きび砂糖	鶏肉 チーズ 豆腐 豆乳 生クリーム 牛乳 ゼラチン 豚肉 ツナ	赤パプリカ 玉葱 キャベツ にんにく クリームコーン缶 コーン 人参 生姜 ほうれん草 かぶ 果物
11	25	土			にんにく醤油焼きうどん 含め煮 味噌汁 果物	五平餅 牛乳	ご飯 コンソメガーリックチキン コーンサラダ オニオンスープ 果物	うどん 上白糖 油揚げ 精白米 片栗粉 ごま 小麦粉 オリーブ油 バター	豚肉 高野豆腐 牛乳 鶏肉 ベーコン	キャベツ 人参 椎茸 玉葱 にんにく コーン 果物
12	26	日			ご飯 パン粉焼き 彩りサラダ ミネストローネ 果物	オレンジトースト 牛乳	ご飯 魚のバター醤油焼き 青菜炒め 味噌汁 果物	精白米 小麦粉 パン粉 オリーブ油 上白糖 食パン マーメレードジャム バター	鶏肉 粉チーズ ベーコン 牛乳 鮭	パセリ スナップエンドウ 黄パプリカ 人参 玉葱 セロリ ホールトマト にんにく 小松菜 南瓜 果物
13	27	月			ガパオライス 春雨サラダ スープ 果物	スイートポテト 牛乳	ご飯 鶏の竜田揚げ 切干大根煮 すまし汁 果物	精白米 上白糖 春雨 さつま芋 バター 片栗粉 きび砂糖 植物油	鶏肉 豚肉 牛乳	赤パプリカ ピーマン 玉葱 しめじ 胡瓜 人参 小松菜 生姜 切干大根 干し椎茸 インゲン 果物
14	28	火			ご飯 春野菜のチャンプルー 味噌汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 チキンのトマト煮 フレンチサラダ スープ 果物	精白米 ごま油 油揚げ 菓子 小麦粉 植物油 オリーブ油 上白糖 じゃが芋	豚肉 おかか 豆腐 ヨーグルト 鶏肉	春キャベツ 玉葱 人参 もやし ホールトマト にんにく 果物
29	水		昭 和 の 日		ご飯 豚肉のしくれ煮 しらす和え すまし汁 果物	黒糖蒸しパン 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 植物油 きび砂糖 小麦粉 黒糖 グラニュー糖 生中華麺 ごま ごま油	豚肉 しらす 豆腐 豆乳 牛乳 鶏肉	しめじ ごぼう 生姜 キャベツ 人参 えのき ほうれん草 レーズン 玉葱 コーン 胡瓜 もやし 果物
30	木				ご飯 ニラ玉 カリカリ胡瓜 スープ 果物	じゃが芋のボンデケーキヨ 牛乳	ご飯 南瓜のそぼろあんかけ おかか和え 味噌汁 果物	精白米 小麦粉 上白糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 きび砂糖 油揚げ	卵 豚肉 ピザチーズ 牛乳 鶏肉 おかか	ニラ 干し椎茸 胡瓜 にんじん 玉葱 えのき 南瓜 小松菜 もやし 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