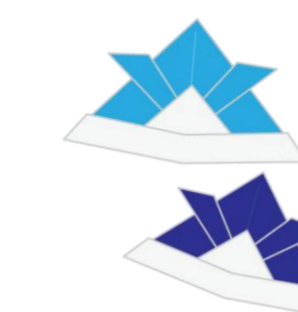


R8年

5月

こんだてひょう



日 ち	日 ち	曜 日	日 本 の 行 事	注 文 バ ン ナ	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	金			パン 鶏のマーマレード焼き コーンサラダ 空豆のポターージュ 果物	ライスピザ 牛乳	ご飯 茄子と厚揚げの味噌炒め こふき芋 すまし汁 果物	パン マーマレードジャム 上白糖 植物油 バター 精白米 ごま油 じゃが芋	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ 厚揚げ 豚肉	きゃべつ 人参 コーン 空豆 玉葱 茄子 ピーマン えのき 果物
2	16	土			ご飯 肉じゃが 茹で空豆 味噌汁 果物	ジャム入りマフィン 牛乳	空豆のクリームパスタ チキンと野菜ソー スープ 果物	精白米 じゃが芋 植物油 きび砂糖 小麦粉 上白糖 ジャム スパゲッティ オリーブ油	豚肉 豆腐 わかめ 豆乳 牛乳 ベーコン 生クリーム 鶏肉	玉葱 人参 しめじ 空豆 にんにく アスパラ 果物
3	17	日	3日 憲法記念日		ご飯 鶏の生姜焼き アスパラのおかか和え すまし汁 果物	マカロニきなこ 牛乳	ご飯 筑前煮 豚汁 果物	精白米 植物油 マカロニ きび砂糖 上白糖 ごま油	鶏肉 かつお節 きなこ 牛乳 豚肉	玉葱 生姜 アスパラ えのき 人参 椎茸 ごぼう 筍水煮 インゲン 大根 長葱 果物
4	18	月	4日 みどりの日		茄子のトマトソースパスタ ツナサラダ スープ ヨーグルト	ゆかりおにぎり 果物	ご飯 魚の南部揚げ 納豆和え 味噌汁 果物	スパゲッティ オリーブ油 上白糖 じゃが芋 精白米 きび砂糖 すりごま 片栗粉 小麦粉 植物油	ベーコン ツナ ヨーグルト ゆかり 白身魚 納豆 かつお節	茄子 玉葱 にんにく ホールトマト きゃべつ 人参 ほうれん草 果物
5	19	火	5日 こどもの日		ご飯 鯉のぼりバーグ(5) チーズハンバーグ(19) マッシュポテト スープ 果物	鯉のぼりクッキー(5) 二色クッキー(19) 牛乳	ご飯 鶏と大根の煮物 大豆サラダ 味噌汁 果物	精白米 パン粉 植物油 じゃが芋 バター 小麦粉 上白糖 きび砂糖 ごま油	豚肉 豆腐 チーズ 海苔 牛乳 鶏肉 水煮大豆 わかめ	玉葱 アスパラ ピーマン(5) パプリカ(5) パセリ 人参 大根 胡瓜 えのき 果物
6	20	水			ご飯 魚のみそマヨ焼き 土佐煮 すまし汁 果物	さつま芋ケーキ 牛乳	ドライカレー マカロニサラダ スープ 果物	精白米 マヨネーズ 植物油 上白糖 小麦粉 きび砂糖 さつま芋 バター マカロニ	鮭 かつお節 豆乳 牛乳 豚肉 ツナ	筍水煮 人参 ほうれん草 長葱 えのき 玉葱 マッシュルーム ピーマン にんにく 胡瓜 きゃべつ 果物
7	21	木		カ フ エ	ご飯 青椒肉絲 カリカリ胡瓜 中華スープ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 肉豆腐 具だくさん汁 果物	精白米 片栗粉 上白糖 片栗粉 ごま油 いりごま きび砂糖 さつま芋	豚肉 牛乳 豆腐	ピーマン 筍水煮 胡瓜 人参 長葱 コーン 椎茸 玉葱 しめじ 果物
8	22	金		郷 土 料 理	ご飯 とり天 きゃべつソテー だんご汁 果物	じりやき 牛乳	ご飯 魚のムニエル アスパラソテー スープ 果物	精白米 小麦粉 マヨネーズ 植物油 黒糖 オリーブ油 バター じゃが芋	鶏肉 牛乳 鮭 ベーコン	生姜 にんにく きゃべつ 人参 コーン 大根 椎茸 アスパラ 果物
9	23	土			コンソメライス 南瓜グラタン 茹でブロッコリー スープ 果物	プレーンスコーン 牛乳	ご飯 さつま芋と鶏肉の照り煮 ごま和え 味噌汁 果物	精白米 植物油 小麦粉 バター きび砂糖 ジャム さつま芋 すりごま	鶏肉 牛乳 チーズ 豆乳	南瓜 玉葱 マッシュルーム ブロッコリー ほうれん草 人参 果物
10	24	日			きつねうどん 魚のねぎみそ焼き 磯辺和え 果物	ねったぼ風 牛乳	ご飯 スタミナ炒め チーズ ワカメスープ 果物	うどん きび砂糖 さつま芋 精白米 ごま油 上白糖 片栗粉	油揚げ 白身魚 きなこ 牛乳 豚肉 チーズ わかめ	大根 人参 長葱 小松菜 えのき 玉葱 ニラ 生姜 にんにく 果物
11	25	月			ご飯 ポークチャップ 花野菜サラダ スープ 果物	コンビパン 牛乳	ご飯 味噌カツ 大根サラダ すまし汁 果物	精白米 小麦粉 植物油 きび砂糖 上白糖 じゃが芋 パン バター ジャム パン粉 すりごま マヨネーズ	豚肉 ベーコン 牛乳 鶏肉 ツナ	玉葱 マッシュルーム ブロッコリー 人参 コーン 大根 胡瓜 小松菜 えのき 果物
12	26	火			トマトカレー ポテトサラダ ジュリアンスープ 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ほうとう風うどん 鶏の塩麴焼き しらす和え 果物	精白米 植物油 小麦粉 バター じゃが芋 マヨネーズ 菓子 うどん ごま油	豚肉 ベーコン ヨーグルト 鶏肉 しらす	玉葱 人参 トマト セロリ 生姜 にんにく 胡瓜 きゃべつ 南瓜 しめじ 長葱 果物
13	27	水			ご飯 卵焼き 和風サラダ 味噌汁 果物	チーズポテト焼き 牛乳	ご飯 チキンステーキ コールスロー スープ 果物	精白米 植物油 上白糖 きび砂糖 じゃが芋 バター 小麦粉 マヨネーズ	鶏肉 卵 ツナ チーズ 牛乳 ウィナー	人参 椎茸 ほうれん草 茄子 えのき 玉葱 にんにく きゃべつ コーン 果物
14	28	木		カ フ エ	筍ご飯 鶏の照り焼き お浸し すまし汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 回鍋肉 ミニトマト 中華スープ 果物	精白米 もち米 上白糖 片栗粉 ごま油	油揚げ 鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳 豚肉	筍水煮 絹さや 小松菜 人参 しめじ 玉葱 きゃべつ ピーマン 生姜 にんにく ミニトマト 果物
29	金				パン ミートローフ フレンチサラダ スープ ヨーグルト	鮭のおにぎり 果物	ご飯 鶏の和風きのこソース 青のりポテト 味噌汁 果物	パン 植物油 片栗粉 上白糖 オリーブ油 じゃが芋 精白米 いりごま 小麦粉 バター	豚肉 豆腐 ヨーグルト 鮭 鶏肉 青のり 油揚げ	玉葱 人参 コーン インゲン きゃべつ 胡瓜 しめじ 椎茸 果物
30	土				ご飯 魚のフライ ひじき煮 味噌汁 果物	クラッカーサンド バナナヨーグルト	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 中華スープ 果物	精白米 小麦粉 パン粉 植物油 上白糖 クラッカー ジャム ごま油 片栗粉 春雨	白身魚 水煮大豆 ひじき 油揚げ わかめ ヨーグルト 豆腐 豚肉	人参 インゲン もやし 長葱 パナナ 干し椎茸 にんにく 生姜 胡瓜 大根 玉葱 コーン 果物
31	日				オムライス 野菜とベーコンソテー スープ 果物	きなこ蒸しパン 牛乳	ご飯 茄子の鉄火煮 茹で空豆 すまし汁 果物	精白米 植物油 バター 小麦粉 きび砂糖 グラニュー糖 あんこ じゃが芋 上白糖	鶏肉 卵 牛乳 ベーコン きなこ 豆乳	玉葱 人参 アスパラ きゃべつ しめじ 茄子 空豆 ほうれん草 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、記載していません

みなと子育て応援プラザP o k k e