



R8年

6月 こんだてひょう



日 に ち	日 に ち	曜 日	日 本 の 行 事	注 意 点	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	月			ご飯 鶏肉と青菜炒め じゃが芋の煮ころがし 味噌汁 果物	ココアスコーン 牛乳	ご飯 鶏肉のカレームニエル グリーンサラダ スープ 果物	精白米 植物油 じゃが芋 きび砂糖 小麦粉 オリーブ油 バター	鶏肉 油揚げ 豆乳 牛乳 ベーコン	人参 玉葱 小松菜 にんにく 茄子 キャベツ 胡瓜 ブロッコリー 大根 果物
2	16	火			ご飯 魚の塩麴焼き 根菜ソテー 味噌汁 果物	じゃが芋のボンデケーショ 牛乳	ご飯 豚肉とごぼうの味噌炒め 南瓜煮 すまし汁 果物	精白米 ごま油 じゃが芋 片栗粉 小麦粉 上白糖 きび砂糖	白身魚 ベーコン チーズ 牛乳 豚肉	長葱 蓮根 大根 人参 ほうれん草 ごぼう 玉葱 ピーマン 南瓜 果物
3	17	水			パン バターチキン 南瓜サラダ スープ ヨーグルト	わかめおにぎり 果物	ご飯 すき焼き風 すまし汁 果物	パン バター 上白糖 マヨネーズ ごま きび砂糖 精白米	鶏肉 ベーコン ヨーグルト 生クリーム 炊き込みわかめ 豚肉 焼き豆腐	にんにく 生姜 ホールトマト 南瓜 玉葱 人参 長葱 椎茸 えのき 果物
4	18	木		カ フ ェ	ご飯 油淋鶏風 春雨サラダ 中華スープ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 魚のバター醤油焼き 青のりポテト すまし汁 果物	精白米 上白糖 片栗粉 春雨 ごま油 小麦粉 バター じゃが芋	鶏肉 牛乳 鮭 青のり わかめ	長葱 胡瓜 人参 椎茸 えのき 玉葱 果物
5	19	金			ご飯 鶏の竜田揚げ ポテトサラダ 味噌汁 果物	パナマフィン 牛乳	彩り野菜パスタ 鶏のバーベキューソース チーズ スープ 果物	精白米 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 きび砂糖 植物油 スパゲッティ オリーブ油 上白糖	鶏肉 油揚げ 豆乳 牛乳 ウインナー ベーコン	生姜 人参 胡瓜 玉葱 パナナ キャベツ アスパラガス パプリカ にんにく セロリ 果物
6	20	土			焼き鳥丼 ささみのごまマヨ和え 味噌汁 果物	レーズン蒸しパン 牛乳	ご飯 豚の生姜焼き 切干大根煮 味噌汁 果物	精白米 上白糖 片栗粉 マヨネーズ ごま 小麦粉 きび砂糖 グラニュー糖 植物油	鶏肉 牛乳 豆乳 豚肉	生姜 長葱 蓮根 人参 大根 レーズン 玉葱 切干大根 干し椎茸 インゲン もやし 果物
7	21	日			ご飯 チキンのクリームソースかけ トマトサラダ スープ 果物	全粒粉入りスコーン 牛乳	ご飯 高野豆腐の揚げ煮 すまし汁 果物	精白米 小麦粉 バター オリーブ油 ジャム 上白糖 全粒粉 きび砂糖 植物油 片栗粉	鶏肉 牛乳 生クリーム 高野豆腐 ツナ缶 ベーコン 豆乳 わかめ	ミニトマト 玉葱 人参 しめじ インゲン えのき 果物
8	22	月			ご飯 和風オムレツ キャベツのじゃこ炒め 味噌汁 果物	クリームカップケーキ 牛乳	ご飯 豚肉の三宝菜 中華和え 中華スープ 果物	精白米 小麦粉 植物油 ごま油 片栗粉 きび砂糖 上白糖 ジャム	卵 牛乳 鶏肉 じゃこ 油揚げ 豆乳 生クリーム 豚肉	玉葱 小松菜 キャベツ 人参 大根 レモン汁 しめじ チンゲン菜 もやし 長葱 コーン 果物
9	23	火			ご飯 レモン風味のチキンソテー コーンサラダ ミネストローネ 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 ゴマチキン炒め お浸し 味噌汁 果物	精白米 小麦粉 オリーブ油 上白糖 じゃが芋 マカロニ ごま	鶏肉 ツナ缶 ウインナー ヨーグルト 油揚げ	にんにく レモン汁 キャベツ 人参 コーン 玉葱 セロリ ホールトマト 小松菜 果物
10	24	水			ご飯 酢鶏 わかめスープ 果物	シュガートースト 牛乳	五目うどん 豚と野菜の煮物 果物	背白米 片栗粉 じゃが芋 植物油 上白糖 ごま油 パン グラニュー等 バター 干うどん	鶏肉 わかめ 牛乳 油揚げ 豚肉	生姜 ピーマン 人参 玉葱 椎茸 長葱 大根 小松菜 蓮根 ごぼう インゲン 果物
11	25	木		カ フ ェ	ご飯 チャンプルー さつまい煮 すまし汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 ガリバタチキン 茹でブロッコリー スープ 果物	精白米 ごま油 さつまい きび砂糖 小麦粉 バター じゃが芋	豚肉 豆腐 かつお節 牛乳 鶏肉	キャベツ 玉葱 人参 ほうれん草 エリンギ にんにく ブロッコリー 果物
12	26	金			ミートソーススパゲッティ チキンと野菜ソテー スープ 果物	五平餅 牛乳	ご飯 豚の塩麴炒め 煮物 味噌汁 果物	スパゲッティ オリーブ油 上白糖 小麦粉 精白米 片栗粉 ごま ごま油 きび砂糖	豚肉 チーズ 鶏肉 牛乳 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 えのき 長葱 椎茸 蓮根 インゲン 果物
13	27	土			ご飯 魚の西京焼き風 煮浸し けんちん汁 果物	ココロドーナツ 牛乳	ハヤシライス ビーンズサラダ スープ 果物	精白米 上白糖 植物油 小麦粉 バター オリーブ油 じゃが芋	白身魚 油揚げ 豆腐 豆乳 牛乳 豚肉 大豆水煮	大根 人参 しめじ 長葱 エリンギ にんにく 生姜 ホールトマト 胡瓜 玉葱 コーン 果物
14	28	日			ご飯 南瓜のそぼろ煮 しらす和え すまし汁 果物	マカロニきな粉 牛乳	ご飯 フルコギ風 もやしナムル 中華スープ 果物	精白米 植物油 きび砂糖 マカロニ ごま油 ごま	鶏肉 しらす きな粉 牛乳 豚肉	南瓜 玉葱 小松菜 人参 長葱 しめじ ニラ にんにく もやし 胡瓜 大根 果物
	29	月			パン カツレツ イタリアンサラダ スープ 果物	焼きごま団子 牛乳	ご飯 厚揚げの野菜そぼろあんかけ 蒸しとうもろこし 味噌汁 果物	パン 小麦粉 パン粉 オリーブ油 上白糖 精白米 片栗粉 あんこ ごま 植物油 きび砂糖	鶏肉 チーズ ベーコン 牛乳 厚揚げ	パセリ 人参 胡瓜 ミニトマト 玉葱 レモン汁 アスパラガス とうもろこし 南瓜 果物
	30	火			ご飯 豚肉のしぐれ煮 ごふき芋 味噌汁 果物	スティック大学芋 牛乳	ご飯 魚のみりん焼き 和風サラダ すまし汁 果物	精白米 植物油 きび砂糖 じゃが芋 さつまい ごま ごま油	豚肉 牛乳 鮭 ツナ缶	しめじ ごぼう 生姜 人参 玉葱 えのき ほうれん草 大根 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