



H29年

7月 こんだてひょう



日 付	日 ち ら	曜 日	日 本 の 月	ソ フト バ	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	土			親子丼 ジャが芋のころがし 茹で枝豆 味噌汁 果物	ケーキ 牛乳	ご飯 豚肉の酢みそ和え 南瓜煮 すまし汁 果物	精白米 植物油 ジャが芋 砂糖 薄力粉 ジャム 上白糖 ごま	卵 鶏肉 油揚げ 豆乳 牛乳 豚肉	玉葱 海苔 枝豆 わかめ 長ねぎ 人参 インゲン 南瓜 えのき 果物
2	16	日			ご飯 スタミナ炒め 大豆サラダ スープ ヨーグルト	蒸しパン 牛乳	ご飯 豚肉とじゃが芋の味噌煮 茹でとうもろこし すまし汁 果物	精白米 ごま油 砂糖 片栗粉 薄力粉 あんこ ジャが芋	豚肉 大豆 きな粉 豆乳 牛乳	玉葱 人参 ニラ 生姜 にんにく 胡瓜 コーン えのき 長ねぎ しめじ インゲン とうもろこし 大根 果物
3	17	月	17日 考 の 日		ご飯 鶏のおろし煮 彩きんぴら 味噌汁 果物	ハンケーキ 牛乳	ご飯 チキンのカレーム二エルトマトサラダ クリームシチュー 果物	精白米 片栗粉 植物油 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉 ジャム パター オリーブ油 ジャが芋	鶏肉 木綿豆腐 豆乳 牛乳 ツナ ウィンナー	大根 人参 ごぼう パプリカ 玉葱 わかめ ハセリ ミニトマト レモン 果物
4	18	火			ラタトゥースパグッティ チキンソテー 味噌汁 果物	おにぎり 茹でとうもろこし	ご飯 鶏肉ときのこの旨煮 蓮根のごまマヨ和え 味噌汁 果物	スパグッティ オリーブ油 植物油 精白米 マヨネーズ ごま	ベーコン 鶏肉 ヨーグルト かつお節 油揚げ	にんにく 玉葱 人参 茄子 パプリカ ビーマン ホールトマト コーン きゃべつ セロリ 梅干し とうもろこし エリンギ えのき 蓮根 枝豆 大根 果物
5	19	水			ご飯 ゴマチキン 揚げじゃがサラダ スープ 果物	きな粉トースト 牛乳	ご飯 茄子の鉄火煮 二色煮 すまし汁 果物	精白米 薄力粉 ごま 砂糖 ジャが芋 植物油 食パン パター さつま芋	鶏肉 きな粉 牛乳	きゃべつ 人参 胡瓜 玉葱 人参 コーン 茄子 しめじ インゲン 大根 えのき 果物
6	20	木		カ フェ	ご飯 鯉の南蛮漬け 豆腐サラダ すまし汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 マーレド焼き 南瓜サラダ スープ 果物	精白米 薄力粉 植物油 砂糖 ごま油 ジャム マヨネーズ	鯉 木綿豆腐 牛乳 鶏肉	玉葱 パプリカ ビーマン レタス 胡瓜 ミニトマト レモン 果物
7	21	金	7日 セ ト		鮭ちらし 鶏のレモン揚げ 青のりポテト 天の川汁 果物	ゼリー せんべいorビスケット	塩焼きそば 胡瓜ソテー スープ 果物	精白米 砂糖 ごま 薄力粉 片栗粉 植物油 ジャが芋 そうめん 菓子 中華種 ごま油	鮭 卵 鶏肉 ゼラチン 牛乳 豚肉 ベーコン	胡瓜 海苔 レモン 青のり 玉葱 オクラ 人参 寒天 筍 きゃべつ コーン もやし 長ねぎ 果物
8	22	土			パン 魚のトマトソース 鉄人サラダ スープ ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 鶏の香味焼き 切干大根煮 すまし汁 果物	パン 薄力粉 植物油 オリーブ油 砂糖 精白米 ごま油	白身魚 ベーコン ヨーグルト チーズ 鶏肉	玉葱 ホールトマト にんにく ひじき 人参 きゃべつ コーン ほうれん草 セロリ 枝豆 生姜 切干大根 干し椎茸 インゲン 大根 えのき 果物
9	23	日			ご飯 豚の生姜焼 煮浸し 味噌汁 果物	スコーン 牛乳	カレーうどん ささみサラダ 粉ふき芋 果物	精白米 植物油 薄力粉 砂糖 うどん 片栗粉 マヨネーズ ジャが芋 ごま	豚肉 油揚げ 豆乳 牛乳 ささみ	玉葱 生姜 大根 人参 もやし 茄子 しめじ 長ねぎ 胡瓜 きゃべつ 果物
10	24	月			タコライス ジャが芋とインゲンのソテー 茹でとうもろこし スープ 果物	キャラメルポテト 牛乳	ご飯 魚の照り焼き 茄子のおろし煮 昆だくさん汁 果物	精白米 植物油 ジャが芋 さつま芋 砂糖 パター 片栗粉	豚肉 粉チーズ ベーコン ウィンナー 牛乳 鮭 木綿豆腐	レタス トマト 玉葱 にんにく 生姜 インゲン とうもろこし 人参 セロリ 茄子 ビーマン 大根 ごぼう 長ねぎ 果物
11	25	火		休 業 日	ジャージャー種 棒棒鶏風サラダ トマトと卵のスープ 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 肉豆腐 キャベツとじゃこの和え物 味噌汁 果物	中華種 植物油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 菓子 精白米 ジャが芋	豚肉 ささみ 卵 ヨーグルト 木綿豆腐 しらす	長ねぎ 干し椎茸 筍 にんにく 生姜 胡瓜 もやし 人参 玉葱 セロリ トマト しめじ きゃべつ えのき わかめ 果物
12	26	水			ご飯 松風焼き ひじき煮 冬瓜汁 果物	南瓜プリン せんべいorビスケット	メキシカンピラフ チキンステーキ チーズ スープ 果物	精白米 卵 薄力粉 ごま 植物油 砂糖 菓子 パター 薄力粉	鶏肉 豚肉 木綿豆腐 大豆 油揚げ 豆乳 牛乳 生クリーム ゼラチン チーズ	長ねぎ ひじき 人参 干し椎茸 インゲン 冬瓜 しめじ 玉葱 生姜 南瓜 コーン ビーマン にんにく きゃべつ セロリ 果物
13	27	木		カ フェ	パン ポテトミートグラタン イタリアンサラダ スープ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 魚のフライ ごま和え 豚汁 果物	パン ジャが芋 植物油 薄力粉 砂糖 オリーブ油 薄力粉 ごま	豚肉 ベーコン 牛乳 白身魚	玉葱 ホールトマト 人参 マッシュルーム セロリ にんにく きゃべつ 胡瓜 ミニトマト レモン コーン もやし 小松菜 大根 ごぼう 長ねぎ 果物
14	28	金			ご飯 和風ハンバーグ 炊き合わせ けんちん汁 果物	マフィン 牛乳	ハヤシライス ビーンズサラダ スープ 果物	精白米 卵 薄力粉 植物油 砂糖 片栗粉 薄力粉 ジャム パター オリーブ油 ジャが芋	豚肉 木綿豆腐 鶏肉 豆乳 牛乳 大豆 ベーコン	玉葱 ひじき 冬瓜 南瓜 大根 人参 ごぼう 長ねぎ エリンギ にんにく 生姜 ホールトマト 胡瓜 コーン 果物
29	土				ケチャップライス オムレツ ポテトサラダ スープ 果物	揚げパン 牛乳	ツナおろしスパグッティ 鶏のネギ味噌焼き 茹で枝豆 和風コンソメスープ 果物	精白米 植物油 薄力粉 ジャが芋 マヨネーズ パン 砂糖 スパグッティ オリーブ油	ウィンナー 卵 牛乳 鶏肉 チーズ きな粉 ツナ	玉葱 人参 ハセリ 胡瓜 きゃべつ コーン 大根 海苔 長ねぎ 枝豆 トマト 果物
30	日				ご飯 魚の味噌マヨ焼き おかか和え 味噌汁 果物	カップケーキ 牛乳	ご飯 チキンカツレツ コーンサラダ スープ 果物	精白米 マヨネーズ 薄力粉 片栗粉 砂糖 ジャム パン粉 オリーブ油 植物油	鮭 かつお節 油揚げ 豆乳 牛乳 生クリーム 鶏肉 チーズ ツナ ベーコン	ハセリ 小松菜 エリンギ 人参 大根 きゃべつ 胡瓜 コーン 玉葱 果物
31	月				ほうとううどん 厚揚げのそぼろあんかけ 磯辺和え 果物	五平餅 牛乳	ご飯 回鍋肉 中華和え スープ 果物	うどん 植物油 砂糖 精白米 片栗粉 ごま ごま油	鶏肉 厚揚げ 牛乳 豚肉	南瓜 しめじ 人参 長ねぎ 玉葱 きゃべつ えのき 海苔 ビーマン にんにく もやし コーン 果物

今月のイベント

6・13・20・27日 カフェ
 6・20日は鯉の南蛮漬け
 13・27日は手作りパンとポテトグラタンを予定しています。



カフェ：毎週木曜日（月により変更あり）
 ランチ＊12：00～13：30
 カフェ＊14：30～15：30
 ※ランチのチケットは10：00～受付にて販売しております。
 食数には限りがございます。

※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のみです。
 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Pokke