



H29年

8月

こんだてひょう



日付	曜日	日本の行事	イベント	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	火		ご飯 ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ 果物	かりんとう風味トースト 牛乳	ご飯 ブルコギ風 カリカリ胡瓜 スープ 果物	精白米、パン粉、じゃが芋、 マヨネーズ、オリーブ油、バター、 食パン、黒糖、砂糖、ごま油、ごま	豚肉、豆腐、ベーコン、牛乳	玉葱、大根、人参、枝豆、コーン、セロリ、 もやし、ニラ、にんにく、胡瓜、 長葱、果物
2	16	水		ご飯 高野豆腐の揚げ煮 ごまささみ和え 味噌汁 果物	パンナコッタ せんべいorビスケット	ご飯 マーメイド焼き 南瓜サラダ スープ 果物	精白米、片栗粉、植物油、ひじき、 きび砂糖、ごま、砂糖、ジャム、 せんべい、ビスケット、 マーメイドジャム、じゃが芋	高野豆腐、鶏肉、牛乳、生クリーム、 ゼラチン、ヨーグルト	人参、しめじ、小松菜、きゃべつ、玉葱、 茄子、ミカン缶、南瓜、 レーズン、コーン、果物
3	31	木	カフェ	ゆかりご飯 冬瓜のそぼろあん 鶏たんこ汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 魚のみりん焼き お浸し 味噌汁 果物	精白米、きび砂糖、片栗粉、 ごま、わかめ	鶏肉、牛乳、白身魚、豆腐	冬瓜、玉葱、インゲン、ゆかり、にんにく、 生姜、人参、大根、蓮根、ごぼう、長葱、 小松菜、もやし、エリンギ、果物
4	18	金	4日 夜カフェ	ご飯 チキン南蛮 梅肉和え すまし汁 果物	スコーン 牛乳	ジャージャー麺 三食ナムル 中華スープ 果物	精白米、小麦粉、片栗粉、砂糖、 マヨネーズ、全粒粉、きび砂糖、 植物油、ジャム、焼きそば麺、 ごま油、ごま	鶏肉、卵、ヨーグルト、ちくわ、 かつお節、豆乳、牛乳、 豚肉、豆腐	玉葱、小松菜、人参、大根、干し椎茸、 葱、にんにく、生姜、胡瓜、ほうれん草、 もやし、えのき、コーン、果物
5	19	土		ドライカレー コールスロー チーズ スープ 果物	きな粉マカロニ 牛乳	ご飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め 磯部和え 味噌汁 果物	精白米、植物油、バター、小麦粉、 マヨネーズ、砂糖、マカロニ、 きび砂糖、じゃが芋、のり	豚肉、きな粉、牛乳、鶏肉、チーズ	玉葱、人参、マッシュルーム、ピーマン、 にんにく、キャベツ、コーン、セロリ、 もやし、小松菜、果物
6	20	日		パン ポテトグラタン ツナとトマトのサラダ スープ ヨーグルト	おにぎり 茹てとうもろこし	ご飯 豚肉の酢味噌和え 二色煮 すまし汁 果物	パン、じゃが芋、植物油、小麦粉、 バター、砂糖、オリーブ油、精白米、 ごま、さつま芋、きび砂糖、 炊き込みわかめ	鶏肉、牛乳、チーズ、ツナ、豚肉	玉葱、しめじ、ほうれん草、コーン、 ミニトマト、人参、とうもろこし、長ねぎ、 インゲン、大根、えのき、果物
7	21	月		ご飯 じゃが芋と豚肉のカレー煮 和風サラダ すまし汁 果物	マフィン 牛乳	ご飯 鶏の塩麹焼き ひじき入り白和え 味噌汁 果物	精白米、じゃが芋、植物油、 砂糖、わかめ、小麦粉、ジャム、 ひじき、きび砂糖、ごま	豚肉、ツナ、牛乳、豆乳、 豆腐、油揚げ	人参、玉葱、インゲン、コーン、キャベツ、 胡瓜、コーン、大根、長葱、枝豆、果物
8	22	火	22日 休業日	鮭とキャベツのクリームパスタ チキンソテー スープ 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 味噌カツ 切り干し大根の和え物 すまし汁 果物	スパゲッティ、バター、小麦粉、 植物油、精白米、パン粉、 ごま、砂糖	鮭、牛乳、鶏肉、ヨーグルト、 鶏肉、油揚げ	玉葱、キャベツ、人参、コーン、セロリ、 切干大根、大根、果物
9	23	水		ご飯 ゴマチキン 野菜炒め すまし汁 果物	ゼリー せんべいorビスケット 牛乳	麻婆丼 胡瓜ソテー 粉ふき芋 スープ 果物	精白米、小麦粉、ごま、砂糖、 オリーブ油、せんべい、ビスケット、 ごま油、片栗粉、植物油、じゃが芋	鶏肉、ウインナー、ゼラチン、牛乳、 豆腐、豚肉、ベーコン	インゲン、人参、大根、玉葱、長葱、 椎茸、にんにく、生姜、胡瓜、コーン、 えのき、果物
10	24	木	カフェ	ナン タンドリーチキン 夏野菜サラダ スープ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ごま和え すまし汁 果物	パン、小麦粉、植物油、精白米、 砂糖、バター、ひじき、きび砂糖、 ごま、わかめ	鶏肉、ヨーグルト、ベーコン、 牛乳、鮭	玉葱、キャベツ、胡瓜、人参、コーン、 ピーマン、もやし、しめじ、ほうれん草、 大根、果物
11	25	金	11日 山の日	ご飯 豚のロール焼き 大豆サラダ 具だくさん汁 果物	蒸しパン 牛乳	カレー風味焼きそば 鶏肉とオクラの塩炒め ミニトマト スープ 果物	精白米、じゃが芋、小麦粉、植物油、 砂糖、きび砂糖、グラニュー糖、 焼きそば麺、ごま油	豚肉、大豆水煮、豆腐、 豆乳、牛乳	人参、インゲン、胡瓜、コーン、ごぼう、 長葱、レーズン、玉葱、ピーマン、えのき、 オクラ、しめじ、ミニトマト、ニラ、果物
12	26	土		ご飯 魚の胡麻風味焼き 南瓜煮 味噌汁 果物	黒糖ドーナツ 牛乳	ご飯 茄子と豚肉のみそ炒め 茹てとうもろこし すまし汁 果物	精白米、ごま、小麦粉、ごま油、 きび砂糖、黒糖、植物油、砂糖	白身魚、油揚げ、牛乳、 豆乳、豚肉	玉葱、キャベツ、人参、南瓜、大根、 玉葱、茄子、ピーマン、 とうもろこし、果物
13	27	日		ご飯 鶏肉の和風きのこソース フレンチサラダ スープ 果物	フルーツサンド 牛乳	ご飯 鶏肉と青菜のオイスター炒め じゃが芋のサラダ 春雨スープ 果物	精白米、小麦粉、バター、砂糖、 片栗粉、オリーブ油、パン、ごま油、 じゃが芋、きび砂糖、 植物油、春雨	鶏肉、ホイップクリーム、 牛乳、鶏肉	しめじ、椎茸、えのき、玉葱、キャベツ、 人参、胡瓜、コーン、大根、トマト、 みかん缶、チンゲン菜、エリンギ、 パプリカ、にんにく、枝豆、長葱、果物
14	28	月		ご飯 鶏肉と大根の甘辛煮 和え物 味噌汁 果物	じゃが芋のボンデケーショ 牛乳	ハヤシライス ビーンズサラダ スープ 果物	精白米、きび砂糖、植物油、 じゃが芋、片栗粉、米粉、バター、 砂糖、オリーブ油	鶏肉、しらす、油揚げ、チーズ、 豚肉、大豆、ベーコン、牛乳	大根、インゲン、小松菜、えのき、人参、 茄子、玉葱、エリンギ、にんにく、生姜、 ホールトマト、胡瓜、コーン、果物
15	29	火		ご飯 ポテトオムレツ 花野菜サラダ トマトスープ 果物	クラッカーサンド バナナ 牛乳	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 おかが和え 石狩鍋風 果物	精白米、小麦粉、じゃが芋、 オリーブ油、植物油、砂糖、 クラッカー、きび砂糖、片栗粉、 バター、ジャム	卵、牛乳、豚肉、ベーコン、 厚揚げ、かつお節、鮭	玉葱、ブロッコリー、人参、コーン、 トマト、バナナ、えのき、小松菜、もやし、 しめじ、長葱、果物
16	30	水		にゅうめん 鶏のネギ味噌焼き 煮浸し 果物	すんだ餅 牛乳	ご飯 魚のパン粉焼き ラタトゥユ スープ 果物	そうめん、きび砂糖、ごま油、 精白米、もち米、砂糖、 小麦粉、パン粉、オリーブ油	鶏肉、牛乳、白身魚、 チーズ、ベーコン	長葱、椎茸、キャベツ、人参、もやし、 枝豆、茄子、玉葱、黄パプリカ、ピーマン、 にんにく、ホールトマト、コーン、果物
17	17	木		ビビンバ丼 春雨ソテー 茹で枝豆 スープ 果物	カップケーキ 牛乳	ご飯 照り煮 納豆和え 味噌汁 果物	精白米、砂糖、ごま油、春雨、 植物油、オリーブ油、ジャム、 さつま芋、きび砂糖	豚肉、牛乳、豆乳、生クリーム、 鶏肉、納豆、かつお節	ほうれん草、人参、もやし、パプリカ、 ピーマン、枝豆、キャベツ、玉葱、レモン汁、 小松菜、えのき、大根、玉葱、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。

今月のイベント

3日・10日・24日・31日 カフェ・給食
4日 夜カフェ
17日 カフェお休み

今月のカフェは、パンメニューにナン、タンドリーチキンを、和食ではゆかり
ご飯と冬瓜のそぼろあんの提供を予定しております。また、今月は4日に夜カ
フェを 開きますので是非お越しください★カフェタイムでも手作りおや
つを ご用意しております。お楽しみに！

カフェ：毎週木曜日

ランチ*12:00~13:30
カフェ*14:30~15:30

夜カフェ：第1金曜日※予約制(事前申し込みは電話)

※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Po k k e