



H28年

8月

こんだてひょう



日 ち ら	日 に ち	曜 日	日 本 の 行 事	ソ イ 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	31	月・水			鶏丼 和風オムレツ 茹で枝豆 味噌汁 果物	ゼリー ウエハース	ご飯 プルコギ風 カリカリ胡瓜 スープ 果物	米、小麦粉、油、ゴマ油、ゴマ、砂糖、 きび砂糖、ウエハース	鶏肉、豚肉、卵ツナ、油揚げ、セラチ ン、牛乳	人参、玉ねぎ、小松菜、冬瓜、もやし、胡瓜、ニ ラ、枝豆、大根、長ねぎ、えのき、椎茸、にんに く、のり、果物
2	30	火			ご飯 タマナーチャンブルー 炊き合わせ 味噌汁 果物	茹でとうもろこし せんべい 牛乳	カレーうどん 肉じゃが 和え物 果物	米、干めん、片栗粉、カレー粉、じゃが 芋、油、きび砂糖、せんべい	鶏肉、豚肉、卵、厚揚げ、じゃこ、牛乳	人参、玉ねぎ、大根、長ねぎ、キャベツ、冬瓜、え のき、とうもろこし、わかめ、果物
3	17	水			ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 すまし汁 果物	マフィン 牛乳	マーボー丼 棒々鶏サラダ プチトマト ワカメスープ 果物	米、小麦粉、片栗粉、じゃが芋、油、ゴ マ油、バター、ゴマ、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、酒、豆腐、豆乳、牛乳	人参、玉ねぎ、長ねぎ、キャベツ、もやし、胡瓜、 パプリカ、小松菜、トマト、えのき、椎茸、しめ じ、わかめ、のり、果物
4	18	木		カ フェ	ジャージャー麺 きのこ野菜のナムル 中華スープ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 豚肉と厚揚げのカレー煮 ポテトサラダ 味噌汁 果物	米、中華麺、小麦粉、片栗粉、カレー 粉、じゃが芋、油、ゴマ油、ゴマ、マヨ ネーズ、砂糖、きび砂糖	豚肉、卵、厚揚げ、豆腐、豆乳、牛乳	人参、玉ねぎ、長ねぎ、コーン、胡瓜、小松菜、も やし、椎茸、筍、わかめ、果物
5	19	金		夜 カ フェ	ドライカレー コールスローサラダ さつま芋のオレンジ煮 スープ 果物	蒸しパン 牛乳	ご飯 魚のみぞれあん 根菜ソテー 味噌汁 果物	米、小麦粉、カレー粉、さつま芋、油、 バター、マヨネーズ、砂糖、きび砂糖、 黒糖	豚肉、魚、豆腐、ベーコン、豆乳、牛乳	人参、玉ねぎ、大根、ピーマン、キャベツ、蓮根、 ごぼう、オクラ、えのき、マッシュルーム、しめ じ、絹さや、コーン、果物
6	20	土			ご飯 高野豆腐の揚げ煮 こま和え 味噌汁 果物	スコーン 牛乳	あんかけ焼きそば 胡瓜ソテー グリーンポテト スープ 果物	米、中華麺、小麦粉、全粒粉、片栗粉、 じゃが芋、油、ゴマ油、ゴマ、砂糖、き び砂糖、ジャム	豚肉、高野豆腐、豆腐、ベーコン、豆 乳、牛乳	人参、玉ねぎ、茄子、キャベツ、小松菜、もやし、 胡瓜、長ねぎ、筍、えのき、椎茸、わかめ、果物
7	21	日	21日 開放デー		パン 魚のトマトチーズ焼き フレンチサラダ カレースープ ヨーグルト	お楽しみおやつ 牛乳	鮭チャーハン 南瓜のそぼろあん おかか和え 味噌汁 果物	米、パン、片栗粉、カレー粉、じゃが 芋、油、オリーブ油、ゴマ、きび砂糖	鶏肉、鮭、かじき、チーズ、ヨーグルト	人参、玉ねぎ、長ねぎ、南瓜、胡瓜、ブロッコ リー、キャベツ、もやし、トマト、オクラ、コー ン、ゆかり、果物
8	22	月			コンソメライス 豚肉と冬瓜の洋風煮 彩りサラダ スープ 果物	じゃが芋のボンデケーショ 牛乳	ご飯 魚のゴマ風味炒め 南瓜煮 味噌汁 果物	米、小麦粉、米粉、片栗粉、じゃが芋、 油、ゴマ油、ゴマ、砂糖、きび砂糖	豚肉、魚、ウィンナー、豆腐、ツナ、 チーズ、牛乳	人参、玉ねぎ、大根、キャベツ、アスパラガス、冬 瓜、ブロッコリー、パプリカ、南瓜、コーン、えの き、しめじ、パセリ、果物
9	23	火			ご飯 鶏肉のきのこソース さつま芋と大豆のサラダ 味噌汁 果物	ホットドッグ 牛乳	ケチャップライス チキンと野菜ソテー チーズ スープ 果物	米、パン、小麦粉、片栗粉、さつま芋、 油、バター、マヨネーズ、砂糖	鶏肉、豚肉、大豆、ウィンナー、チー ズ、牛乳	人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、小松菜、アス パラガス、コーン、果物
10	24	水			おろしそうめん 鶏の塩麹焼き 二色煮 果物	おにぎり 果物	ご飯 豚肉の甘酢炒め 切干大根和え スープ 果物	米、そうめん、片栗粉、油、ゴマ油、ゴ マ、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、ツナ、油揚げ、かつお節	人参、南瓜、大根、長ねぎ、青梗菜、オクラ、トマ ト、茄子、えのき、わかめ、果物
11	25	木		カ フェ	ご飯 鱈の蒲焼き 豆腐サラダ すまし汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 鶏肉ときのこの旨煮 南瓜のゴマサラダ 味噌汁 果物	米、小麦粉、片栗粉、油、ゴマ油、砂 糖、きび砂糖	鶏肉、アジ、豆腐、牛乳	人参、玉ねぎ、レタス、トマト、胡瓜、オクラ、枝 豆、南瓜、えのき、エリンギ、しめじ、筍、生姜、 果物
12	26	金			スタミナ丼 春雨ソテー プチトマト 人参のおろしスープ 果物	鬼まんじゅう 牛乳	ご飯 魚のコーン焼き オクラとベーコンの塩炒め すまし汁 果物	米、小麦粉、片栗粉、さつま芋、春雨、 油、ゴマ油、マヨネーズ、砂糖、きび砂 糖	豚肉、魚、卵、ベーコン、牛乳	人参、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、小松菜、小ね ぎ、ニラ、生姜、にんにく、果物
13	27	土			枝豆ご飯 鶏肉とブロッコリーの卵とじ 磯辺和え なめこ汁 果物	ケーキ 牛乳	ベーコンときのこのパスタ チキンステーキ さつま芋のレモン煮 スープ 果物	米、スパゲッティ、小麦粉、さつま芋、 油、オリーブ油、砂糖、きび砂糖	鶏肉、卵、ベーコン、クリームチーズ、 豆乳、牛乳	人参、玉ねぎ、南瓜、ブロッコリー、キャベツ、も やし、長ねぎ、なめこ、枝豆、にんにく、わかめ、 のり、果物
14	28	日			ご飯 大根とオクラのそぼろ煮 彩りきんぴらごぼう 具だくさん汁 果物	きな粉マカロニ 牛乳	ご飯 魚のバター醤油ソテー 高野豆腐の煮物 味噌汁 果物	米、マカロニ、小麦粉、きな粉、ゴマ 油、バター、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、かじき、高野豆腐、牛乳	人参、玉ねぎ、南瓜、茄子、ごぼう、パプリカ、大 根、オクラ、キャベツ、インゲン、コーン、生姜、 しめじ、果物
15	29	月			ご飯 鱈のトマトソース 野菜サラダ 冬瓜のスープ 果物	コンフレックおこし 牛乳	にゅうめん 鶏のねぎ味噌焼き 土佐酢和え 果物	米、そうめん、小麦粉、コーンフレ ック、オートミール、油、オリーブ油、バ ター、砂糖、きび砂糖、マシュマロ	鶏肉、アジ、ベーコン、じゃこ、牛乳	人参、玉ねぎ、長ねぎ、胡瓜、トマト、冬瓜、オク ラ、椎茸、コーン、わかめ、レーズン、果物
16		火			彩りパスタ カレー炒め チーズ スープ 果物	クラッカーサンド フルーツサンド	ご飯 茄子と挽肉の味噌炒め 茹でブロッコリー すまし汁 果物	米、スパゲッティ、カレー粉、油、ゴマ 油、オリーブ油、クラッカー、砂糖、き び砂糖、ジャム	鶏肉、豚肉、豆腐、チーズ、ヨーグルト	人参、玉ねぎ、茄子、パプリカ、枝豆、ブロッコ リー、筍、大根、キャベツ、しめじ、にんにく、果 物

今月のイベント

4日・11日・18日・25日 カフェ・給食  
5日 夜カフェ  
21日 開放デー  
今月のカフェは、夏が旬のアジを使った和食メニューと、ジャージャー麺  
の中華メニューの提供を予定しております。また今月は夜カフェもオー  
ンしますのでお友達、ご家族で是非お越しください。

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  
夜カフェ：第1金曜日（隔月）  
18:00~20:00  
開放デー：第3日曜日

※3色食品群は食品に含まれる栄養素を見ただけ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。  
※都合により変更となる場合があります。ご了承ください。

みなと子育て応援プラザP o k k e