



H30年

6月

こんだてひょう



日付	曜日	祝日	休日の 有無	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	金		1日 休	ご飯 麻婆豆腐 カリカリ胡瓜 スープ 果物	ジャム入り蒸しパン 牛乳	ご飯 魚のねざみそ焼き おかか和え すまし汁 果物	精白米、ごま油、上白糖、片栗粉、いりごま、 薄力粉、きび砂糖、グラニュー糖、植物油、 ジャム	木綿豆腐、豚肉、豆乳、牛乳、鮭、かつお節、 わかめ	長葱、椎茸、にんにく、生姜、胡瓜、人参、え のき、もやし、エリンギ、梅干し、大根、果物
2	16	土			ご飯 ガリパタチキン コーンサラダ スープ 果物	スティック大芋芋 牛乳	塩焼きそば 胡瓜ソテー スープ 果物	精白米、薄力粉、バター、きび砂糖、植物油、 上白糖、じゃが芋、さつまいも、いりごま、中華 糖、ごま油	鶏肉、豚肉、ベーコン、牛乳	エリンギ、にんにく、胡瓜、人参、コーン、玉 葱、筍(水煮)、キャベツ、もやし、長葱、果物
3	17	日			ご飯 高野豆腐の揚げ煮 ごま和え 豚汁 果物	マカロニきな粉 牛乳	ご飯 鶏の和風きのこソース ごみき芋 すまし汁 果物	精白米、片栗粉、植物油、きび砂糖、すりご ま、マカロニ、薄力粉、バター、上白糖、じゃ が芋	高野豆腐、鶏肉、豚肉、きな粉、青のり、牛乳	人参、玉葱、ほうれん草、大根、ごぼう、長 葱、しめじ、椎茸、えのき、果物
4	18	月			パン ポテトミートグラタン フレンチサラダ スープ ヨーグルト	鮭おにぎり 果物	ご飯 チャンプルー 二色煮 味噌汁 果物	パン、じゃが芋、植物油、パン粉、上白糖、オ リーブ油、精白米、バター、ごま油、きび砂糖	豚肉、とろけるチーズ、ベーコン、鮭、厚揚げ かつお節、油揚げ	玉葱、ホールトマト、人参、マッシュルーム、 にんにく、キャベツ、胡瓜、コーン、もやし、 しめじ、ニラ、南瓜、果物
5	19	火			ご飯 きのごキッシュ ツナサラダ スープ 果物	クラッカーサンド バナナ 牛乳	鮭チャーハン 棒棒鶏風サラダ ミニトマト スープ 果物	精白米、植物油、薄力粉、上白糖、クラッ カー、ジャム、ごま油、すりごま	ベーコン、卵、牛乳、生クリーム、ピザ用チ ーズ、ツナ缶、鮭、ささみ	人参、玉葱、エリンギ、マッシュルーム、キャ ベツ、コーン、大根、トマト、バナナ、長葱、 もやし、胡瓜、えのき、ニラ、果物
6	20	水			ご飯 照り煮 和え物 貝だくさん汁 果物	黒糖マフィン 牛乳	ご飯 鶏の竜田揚げ 煮物 すまし汁 果物	精白米、さつまいも、きび砂糖、薄力粉、黒糖、 植物油、片栗粉	鶏肉、木綿豆腐、牛乳、豆乳	人参、小松菜、しめじ、ごぼう、長葱、生姜、 大根、蓮根、インゲン、椎茸、玉葱、果物
7	21	木		カ フェ	カレーライス マカロニサラダ 茹でブロッコリー スープ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 鶏のみぞれあんかけ じゃが芋のきんぴら 味噌汁 果物	精白米、じゃが芋、植物油、薄力粉、バター、 マカロニ、マヨネーズ、ごま油、上白糖、いり ごま、片栗粉	豚肉、ベーコン、鶏肉、油揚げ、牛乳	玉葱、人参、セロリ、にんにく、生姜、胡瓜、 コーン、ブロッコリー、キャベツ、大根、果物
8	22	金			ご飯 回鍋肉 中華サラダ スープ 果物	きな粉蒸しパン 牛乳	炊き込みご飯 大根と鶏の照り煮 茹で枝豆 すまし汁 果物	精白米、片栗粉、ごま油、上白糖、薄力粉、き び砂糖、グラニュー糖、植物油、あんこ	豚肉、きな粉、豆乳、牛乳、鶏肉、木綿豆腐	キャベツ、ピーマン、生姜、にんにく、もや し、人参、コーン、しめじ、玉葱、ごぼう、大 根、枝豆、長葱、果物
9	23	土			茄子のトマトソースパスタ 魚のムニエル グリーンポテト スープ 果物	ライスピザ 牛乳	ご飯 鶏の香味焼き 中華和え 香椿スープ 果物	スパゲッティ、オリーブ油、薄力粉、じゃが 芋、精白米、植物油、ごま油、上白糖、香南	ベーコン、鮭、鶏肉、ピザ用チーズ、牛乳	にんにく、生姜、ほうれん草、人参、コーン、 長葱、茄子、玉葱、トマト缶、レモン汁、ハセ リ、えのき、果物
10	24	日			ご飯 鶏の塩麹焼き 青菜の和え物 味噌汁 果物	ぶどうゼリー せんべいクラッカー	ご飯 照り焼きチキン ポテトサラダ オニオンスープ 果物	精白米、ごま油、上白糖、せんべい、クラッ カー、片栗粉、じゃが芋、マヨネーズ、バター	鶏肉、かつお節、セラチン、ベーコン	長葱、人参、小松菜、もやし、玉葱、大根、ぶ どうゼリー、胡瓜、果物
11	25	月			親子丼 もやしとコーンと和え じゃが芋の煮ころがし 味噌汁 果物	塊まんじゅう 牛乳	ご飯 ゴマチキン 味噌ドレッシング スープ 果物	精白米、ごま油、じゃが芋、きび砂糖、植物 油、さつまいも、薄力粉、上白糖、いりごま	卵、鶏肉、わかめ、油揚げ、牛乳	玉葱、インゲン、もやし、ほうれん草、コー ン、キャベツ、人参、胡瓜、大根、果物
12	26	火			ご飯 タンドリーチキン マリネ スープ 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 豚の生姜焼き 煮浸し 味噌汁 果物	精白米、薄力粉、植物油、オリーブ油	ヨーグルト、鶏肉、油揚げ、わかめ	玉葱、パプリカ、ミニトマト、人参、コーン、 もやし、生姜、長葱、果物
13	27	水			ご飯 松風焼き 炒め物 けんちん汁 果物	プレーンスコーン 牛乳	ご飯 魚フライ 納豆和え 味噌汁 果物	精白米、パン粉、上白糖、いりごま、植物油、 薄力粉、きび砂糖、じゃが芋	鶏肉、豚肉、木綿豆腐、油揚げ、牛乳、豆乳、 白身魚、納豆、かつお節、わかめ	長葱、アスパラガス、人参、玉葱、コーン、大 根、小松菜、えのき、果物
14	28	木		カ フェ	パン チキンカツレツ イタリアンサラダ スープ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 茄子の鉄火煮 炊き合わせ すまし汁 果物	精白米、薄力粉、パン粉、オリーブ油、上白 糖、植物油、じゃが芋、きび砂糖	鶏肉、粉チーズ、牛乳	キャベツ、人参、胡瓜、ミニトマト、玉葱、レ モン汁、セロリ、茄子、しめじ、インゲン、大 根、えのき、果物
29	金				ご飯 つくねの照り焼き 人参と小松菜の炒り煮 味噌汁 果物	シュガートースト 牛乳	ほうとう風うどん 鶏と野菜の煮物 彩りきんぴら 果物	精白米、片栗粉、きび砂糖、すりごま、干め ん、植物油、片栗粉、ごま油、上白糖、パン、 グラニュー糖、バター	鶏肉、油揚げ、牛乳	玉葱、生姜、人参、小松菜、茄子、南瓜、しめ じ、長葱、大根、インゲン、ごぼう、パプリ カ、果物
30	土				ご飯 魚の蒲焼き 磯辺和え 味噌汁 果物	南瓜のケーキ 牛乳	ご飯 豚肉の三宝菜 もやしのナムル スープ 果物	精白米、片栗粉、薄力粉、植物油、上白糖、き び砂糖、ごま油	鮭、のり、牛乳、豆乳、豚肉、木綿豆腐	生姜、えのき、人参、キャベツ、玉葱、しめ じ、チンゲン菜、もやし、ニラ、コーン、果物

今月のイベント

7、14、21、28日 カフェ
7、21日 カレーライス
14、28日 フォカッチャ・チキンカツレツ



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Pockke