



H30年

# 7月 こんだてひょう



日 ち	日 ち	曜 日	日 本 の 行	ソ フト	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	日			ご飯 スタミナ炒め 大豆サラダ スープ 果物	レーズンスコーン 牛乳	ご飯 マーメイド焼き ポテトサラダ スープ 果物	精白米 ごま油 上白糖 片栗粉 薄力粉 きび砂糖 植物油 じゃが芋 マヨネーズ	豚肉 水素大豆 豆乳 牛乳 鶏肉 ベーコン	玉葱 人参 ニラ 生姜 にんにく インゲン コーン えのき 長葱 レーズン マーメイドジャム 胡瓜 果物
2	16	月			パン 魚のトマトソース 鉄人サラダ スープ ヨーグルト	焼きおにぎり 蒸しとうもろこし	ご飯 鶏肉ときこの旨煮 蓮根のごまマヨ和え 味噌汁 果物	パン 薄力粉 植物油 オリーブ油 上白糖 精白米 きび砂糖 マヨネーズ すりごま	白身魚 ひじき ヨーグルト かつお節 鶏肉 油揚げ	玉葱 ホールトマト にんにく 人参 キャベツ コーン ほうれん草 セロリ とうもろこし エリンギ しめじ 蓮根 枝豆 大根 果物
3	17	火			ご飯 千草焼き 蒸しとうもろこし 味噌汁 果物	クラッカーサンド フルーツヨーグルト	メキシカンピラフ チキステーキ 茹でブロッコリー スープ 果物	精白米 植物油 上白糖 じゃが芋 菓子 パター 薄力粉	豚肉 卵 わかめ ヨーグルト 鶏肉	人参 干し椎茸 長葱 ほうれん草 とうもろこし 玉葱 ジャム コーン ピーマン にんにく ブロッコリー キャベツ 果物
4	18	水			ご飯 かき揚げ お浸し 冬瓜汁 果物	ココア蒸しパン 牛乳	ご飯 油淋鶏 もやし炒め 中華コーンスープ 果物	精白米 片栗粉 薄力粉 植物油 きび砂糖 グラニュー糖 いりごま	豚肉 豆乳 牛乳 鶏肉 木綿豆腐	南瓜 玉葱 コーン 小松菜 人参 えのき 冬瓜 しめじ 生姜 ジャム 長葱 もやし クリームコーン 果物
5	19	木		カ フェ	ジャージャー麺 棒棒鶏風サラダ 中華スープ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 魚の南部揚げ 磯辺和え 味噌汁 果物	焼きそば麺 植物油 上白糖 片栗粉 すりごま ごま油 菓子 精白米 きび砂糖 薄力粉	豚肉 ささみ 木綿豆腐 牛乳 白身魚 海苔 油揚げ	長葱 干し椎茸 水素豆 にんにく 生姜 チンゲン菜 胡瓜 もやし しめじ 玉葱 コーン ほうれん草 人参 えのき 茄子 果物
6	20	金			ご飯 チキンのカレーニエル トマトサラダ クリームシチュー 果物	きな粉トースト 牛乳	冷やしぶっかけ麺 鶏の塩麹焼き 二色煮 果物	精白米 薄力粉 パター オリーブ油 上白糖 じゃが芋 パン グラニュー糖 干めん ごま油 さつま芋 きび砂糖	鶏肉 ツナ ウィンナー ベーコン 牛乳 きな粉 ささみ	パセリ ミントマト 玉葱 レモン 人参 胡瓜 トマト 長葱 果物
7	21	土	7日 セ タ		鮭ちらし 鶏のレモン揚げ 青のりポテト 天の川汁 果物	パンナコッタ せんべいorビスケット	ご飯 豚肉の酢みそ和え 南瓜煮 すまし汁 果物	精白米 上白糖 いりごま 薄力粉 片栗粉 植物油 じゃが芋 そつめん 菓子 きび砂糖	鮭 卵 海苔 鶏肉 青のり 牛乳 生クリーム セラチン 寒天 豚肉	胡瓜 人参 レモン 玉葱 オクラ オレンジジュース ジャム 長葱 インゲン 南瓜 えのき 果物
8	22	日			コンソメライス なんちゃってフライドチキン ツナサラダ スープ 果物	ジャム入りマフィン 牛乳	ご飯 魚の味噌マヨ焼き おかか和え すまし汁 果物	精白米 薄力粉 マヨネーズ コーンフレーク 植物油 上白糖	鶏肉 ツナ 豆乳 牛乳 鮭 かつお節	パセリ キャベツ 人参 コーン 玉葱 トマト ジャム 小松菜 エリンギ 大根 果物
9	23	月			ご飯 和風ハンバーグ 炊き合わせ どさんこ汁 果物	ウィンナーボール 牛乳	タコライス 野菜とベーコン炒め チーズ スープ 果物	精白米 パン粉 上白糖 片栗粉 きび砂糖 じゃが芋 パター 薄力粉 植物油	豚肉 木綿豆腐 ひじき わかめ ウィンナー 牛乳 ベーコン チーズ	玉葱 冬瓜 オクラ 人参 コーン キャベツ トマト にんにく 生姜 アスパラガス セロリ 果物
10	24	火			ご飯 厚揚げのそぼろ煮 さつま芋と大豆の炒り煮 豚汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 茄子と豚肉の味噌炒め 蒸しとうもろこし すまし汁 果物	精白米 きび砂糖 片栗粉 植物油 さつま芋 菓子 上白糖 ごま油	厚揚げ 豚肉 水素大豆 ヨーグルト わかめ	玉葱 インゲン 人参 大根 ごぼう 長葱 茄子 ピーマン とうもろこし 果物
11	25	水			ツナおろしスパゲッティ 鶏のねぎ味噌焼き 茹で枝豆 和風コンソメスープ 果物	五平餅 牛乳	ご飯 酢鶏 胡瓜と大根漬け ワカメスープ 果物	スパゲッティ オリーブ油 上白糖 精白米 片栗粉 すりごま 植物油 ごま油	ツナ 海苔 鶏肉 牛乳 わかめ	大根 長葱 枝豆 人参 玉葱 トマト 生姜 ピーマン 椎茸 胡瓜 えのき 果物
12	26	木		カ フェ	ご飯 カジキの照り焼き 豆腐サラダ けんちん汁 果物	お楽しみおやつ	バターライス チキンのトマト煮 花野菜サラダ スープ 果物	精白米 練りごま 植物油 薄力粉 パター オリーブ油 きび砂糖 上白糖 じゃが芋	カジキ 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	キャベツ 胡瓜 ミントマト 大根 人参 ごぼう 長葱 パセリ 玉葱 ホールトマト にんにく ブロッコリー コーン 果物
13	27	金			ハヤシライス 南瓜サラダ 茹でブロッコリー スープ 果物	リンゴとレーズンのマフィン 牛乳	ご飯 鶏肉とじゃが芋の味噌煮 胡麻和え すまし汁 果物	精白米 植物油 薄力粉 バター マヨネーズ きび砂糖 じゃが芋 すりごま	豚肉 ベーコン チーズ 豆乳 牛乳 鶏肉	玉葱 エリンギ にんにく 生姜 ホールトマト 南瓜 ブロッコリー キャベツ コーン りんご レーズン インゲン もやし 人参 ほうれん草 大根 果物
14	28	土			ご飯 鶏の生姜焼き ひじき煮 味噌汁 果物	バナナケーキ 牛乳	中華丼 春雨サラダ ミントマト スープ 果物	精白米 植物油 上白糖 薄力粉 全粒粉 オートミール きび砂糖 ごま油 片栗粉 春雨	鶏肉 水素大豆 ひじき 油揚げ 豆乳 牛乳 豚肉 木綿豆腐 ささみ	玉葱 生姜 人参 干し椎茸 インゲン 大根 パナナ 水素豆 キャベツ 胡瓜 ミニトマト ニラ 長葱 果物
	29	日			パン ローストチキン フレンチサラダ オニオンスープ ヨーグルト	チーズと枝豆のおにぎり 果物	ご飯 鶏肉とさつま芋の照り煮 和風サラダ 味噌汁 果物	パン オリーブ油 じゃが芋 上白糖 バター 精白米 さつま芋 きび砂糖 植物油	鶏肉 ベーコン ヨーグルト チーズ ツナ わかめ 油揚げ	にんにく セロリ 人参 玉葱 レモン キャベツ 胡瓜 コーン 枝豆 ほうれん草 もやし 果物
	30	月			ご飯 魚みりん焼き 煮浸し 具だくさん汁 果物	南瓜プリン せんべいorビスケット	ミートソーススパゲッティ チキンと野菜のソテー スープ 果物	精白米 ごま油 いりごま 上白糖 菓子 スパゲッティ オリーブ油 薄力粉 植物油 じゃが芋	鮭 油揚げ 豚肉 豆乳 牛乳 生クリーム セラチン チーズ 鶏肉	人参 もやし 大根 キャベツ 玉葱 南瓜 ホールトマト エリンギ セロリ にんにく ブロッコリー コーン 果物
	31	火			ケチャップライス オムレツ グリーンポテト スープ 果物	全粒粉入りスコーン 牛乳	ご飯 南瓜のそぼろあんかけ 茹で枝豆 石狩鍋風汁 果物	精白米 植物油 薄力粉 じゃが芋 全粒粉 きび砂糖 片栗粉 パター	ウィンナー 卵 鶏肉 チーズ 豆乳 牛乳 鮭	玉葱 人参 ピーマン パセリ コーン ジャム 南瓜 枝豆 小松菜 しめじ 長葱 果物

### 今月のイベント

5・12・19・26日 カフェ  
5・19日はジャージャー麺



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

※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。

みなと子育て応援プラザP o k k e