



H30年

8月



こんだてひょう



日 ち	日 曜	日 本 の 日	イ ン キ	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	水		鶏ごぼうご飯 ちくわの磯辺揚げ お浸し すまし汁 果物	クラッカーサンド バナナ 牛乳	ご飯 フルコギ風 カリカリ胡瓜 スープ 果物	精白米、植物油、片栗粉、小麦粉、 クラッカー、ごま油、上白糖、ごま	鶏肉、ちくわ、豚肉、牛乳	ごぼう、にんじん、青のり、小松菜、もやし、 玉葱、しめじ、ジャム、ニラ、にんにく、胡瓜、 大根、長葱、果物
2	16	木	カ ワ フ	ご飯 ゴマチキン 切干大根の煮物 味噌汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 鶏と野菜のガーリックソテー マカロニサラダ スープ 果物	精白米、小麦粉、ごま、上白糖、 きび砂糖、マカロニ、マヨネーズ、 じゃが芋	鶏肉、牛乳	切干大根、人参、インゲン、わかめ、長葱、 玉葱、アスパラガス、にんにく、胡瓜、 コーン、果物
3	17	金	3日 ま か わ の 日	ご飯 中華炒め もやしナムル スープ 果物	ココアスコーン 牛乳	シチューライス 南瓜サラダ スープ 果物	精白米、ごま油、上白糖、片栗粉、 ごま、小麦粉、きび砂糖、植物油、 じゃが芋、バター、マヨネーズ	豚肉、ささみ、豆乳、牛乳、鶏肉、 粉チーズ、ヨーグルト	玉葱、人参、ニラ、生姜、にんにく、もやし、 胡瓜、長葱、椎茸、南瓜、きゃべつ、 レーズン、果物
4	18	土		ご飯 チキン南蛮 梅肉和え すまし汁 果物	コーンフレークおこし 牛乳	ご飯 魚のみりん焼き 和え物 味噌汁 果物	精白米、植物油、小麦粉、片栗粉、 上白糖、マヨネーズ、コーンフレーク、 オートミール、バター、ごま油、ごま	鶏肉、卵、ヨーグルト、ちくわ、 かつお節、マシュマロ、牛乳、 鮭、木綿豆腐	玉葱、パセリ、小松菜、人参、梅干し、大根、 もやし、エリンギ、わかめ、果物
5	19	日		ドライカレー さつま芋サラダ チーズ スープ 果物	マカロニきな粉 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、 マカロニ、きび砂糖、じゃが芋、 さつま芋、マヨネーズ	豚肉、チーズ、きな粉、牛乳、鶏肉	玉葱、人参、マッシュルーム、ピーマン、 にんにく、セロリ、もやし、小松菜、 のり、果物
6	20	月		パン ポテトグラタン トマトのサラダ スープ ヨーグルト	わかめおにぎり 茹でとうもろこし	ご飯 肉豆腐 二色煮 すまし汁 果物	パン、じゃが芋、植物油、小麦粉、 バター、上白糖、精白米、 きび砂糖、さつま芋	鶏肉、牛乳、チーズ、ツナ缶、 ヨーグルト、木綿豆腐	玉葱、エリンギ、ほうれん草、ミニトマト、 人参、コーン、炊き込みわかめ、とうもろこし、 長葱、椎茸、大根、えのき、果物
7	21	火		ご飯 じゃが芋と鶏肉のカレー煮 大根のマヨ和え すまし汁 果物	豆乳くずもち せんべい 牛乳	ご飯 タンドリーチキン ツナサラダ オニオンスープ 果物	精白米、じゃが芋、マヨネーズ、 片栗粉、上白糖、黒糖、せんべい、 小麦粉、植物油、バター	鶏肉、豆乳、きな粉、牛乳、 ヨーグルト、ツナ缶、ベーコン	人参、玉葱、インゲン、大根、胡瓜、 長葱、きゃべつ、コーン、えのき、果物
8	22	水		ご飯 豚肉の三宝菜 春雨サラダ スープ 果物	鬼まんじゅう 牛乳	ご飯 味噌カツ 切り干し大根の和え物 すまし汁 果物	精白米、片栗粉、ごま油、春雨、 植物油、ごま、上白糖、さつま芋、 小麦粉、パン粉	豚肉、卵、牛乳、鶏肉、油揚げ	しめじ、人参、胡瓜、玉葱、ニラ、 切り干し大根、インゲン、大根、果物
9	23	木	カ ワ フ	パン 魚のトマトソース フレンチサラダ スープ 果物	お楽しみおやつ	麻婆丼 胡瓜ソテー 粉ふき芋 スープ 果物	パン、精白米、ごま油、上白糖、 片栗粉、じゃが芋、小麦粉、 植物油、オリーブ油	白身魚、ウインナー、牛乳、 木綿豆腐、豚肉、ベーコン	玉葱、トマト缶、きゃべつ、人参、コーン、 長葱、椎茸、にんにく、生姜、胡瓜、 えのき、果物
10	24	金		ご飯 生姜焼き ひじき入り白和え 味噌汁 果物	みたらし団子 牛乳	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 彩りきんぴら すまし汁 果物	精白米、植物油、きび砂糖、ごま、 白玉粉、小麦粉、片栗粉、 上白糖、バター	豚肉、木綿豆腐、油揚げ、 納豆、牛乳、鮭	玉葱、生姜、枝豆、人参、ひじき、ピーマン、 きゃべつ、もやし、しめじ、ごぼう、 黄パプリカ、わかめ、大根、果物
11	25	土	11日 山 の 日	ご飯 豚のロール焼き 茹で枝豆 貝だくさん汁 果物	レーズン蒸しパン 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、 きび砂糖、グラニュー糖、ごま油	豚肉、豆乳、牛乳、鶏肉	人参、インゲン、枝豆、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、椎茸、果物
12	26	日		ご飯 魚の胡麻風味焼き 青菜和え 味噌汁 果物	黒糖ドーナツ 牛乳	ご飯 チャンプルー 南瓜煮 すまし汁 果物	精白米、ごま、ごま油、小麦粉、 黒糖、植物油、きび砂糖、じゃが芋	白身魚、豆乳、牛乳、木綿豆腐、 豚肉、かつお節、油揚げ	小松菜、人参、しめじ、大根、玉葱、 もやし、ピーマン、南瓜、果物
13	27	月		ご飯 鶏肉の和風きのこソース 茹でとうもろこし スープ 果物	南瓜とクリームチーズのケーキ 牛乳	ご飯 鶏肉と青菜のオニオン炒め じゃが芋のサラダ 春雨スープ 果物	精白米、小麦粉、バター、上白糖、 片栗粉、きび砂糖、植物油、 ごま油、じゃが芋、春雨	鶏肉、豆乳、クリームチーズ、牛乳	しめじ、大根、椎茸、玉葱、とうもろこし、 人参、南瓜、チンゲン菜、エリンギ、 黄パプリカ、にんにく、枝豆、コーン、 長葱、果物
14	28	火	28日 休 業 日	ボークチャップライス コーンサラダ スープ 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 鶏と大根の煮物 しらす和え 味噌汁 果物	精白米、バター、小麦粉、上白糖、 オリーブ油、じゃが芋、菓子、 きび砂糖、植物油	豚肉、ベーコン、ヨーグルト、 鶏肉、油揚げ、しらす	玉葱、人参、エリンギ、トマト缶、胡瓜、 コーン、大根、インゲン、小松菜、えのき、 茄子、果物
15	29	水		ご飯 ポテトオムレツ 花野菜サラダ トマトスープ 果物	きな粉マフィン 牛乳	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 おかか和え 石狩鍋風 果物	精白米、小麦粉、じゃが芋、 オリーブ油、上白糖、あんこ、植物油、 きび砂糖、片栗粉、バター	卵、牛乳、豚肉、きな粉、豆乳、 厚揚げ、かつお節、鮭	玉葱、ブロッコリー、人参、コーン、 トマト、セロリ、えのき、小松菜、もやし、 しめじ、果物
16	30	木		にゅうめん じゃが芋のきんぴら 煮浸し 果物	ずんだ餅 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、じゃが芋、 ごま油、上白糖、ごま、精白米、 もち米、小麦粉、パン粉、オリーブ油	豚肉、牛乳、白身魚、 粉チーズ、ベーコン	パセリ、人参、茄子、玉葱、黄パプリカ、 ピーマン、にんにく、トマト缶、きゃべつ、 コーン、長葱、椎茸、小松菜、もやし、 果物
17	31	金		ご飯 高野豆腐の揚げ煮 ごまさきみし 味噌汁 果物	シュガートースト 牛乳	ご飯 すき焼き風 納豆和え けんちん汁 果物	精白米、片栗粉、植物油、 きび砂糖、ごま、パン、グラニュー糖、 バター、じゃが芋	豚肉、納豆、鶏肉、牛乳、 油揚げ、高野豆腐、ささみ、 木綿豆腐、かつお節	人参、しめじ、小松菜、玉葱、長葱、 ほうれん草、えのき、大根、果物

今月のイベント

2日・9日・16日・23日 カフェ・給食
3日 夜カフェ

今月のカフェは、パンメニューにプチパン、魚のトマトソースを、
和食ではゴマチキン、切干大根の煮物の提供を予定しております。
また、今月は3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可)

※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わかりやすくする為の目安です。

※香料や醤油・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