



R元年

7月

こんだてひょう



日 期	日 次	曜 日	日本 の 行 事	ソ ト ホ	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	月	15日 海の日		冷やしぶっかけ麺 鶏のねぎ味噌焼き ふかし芋 果物	五平餅 牛乳	ご飯 スタミナ炒め チーズ 中華スープ 果物	そうめん さつま芋 きび砂糖 精白米 片栗粉 すりごま 上白糖 ごま油	ささみ 鶏肉 牛乳 豚肉 チーズ	人参 胡瓜 トマト 長葱 玉葱 ニラ 生姜 にんにく えのき 果物
2	16	火			ご飯 マーメイド焼き 野菜とベーコン炒め スープ 果物	南瓜プリン せんべいorビスケット	ご飯 さつま芋と鶏肉の照り煮 和風サラダ 味噌汁 果物	精白米 マーメイドジャム 上白糖 菓子 さつま芋 きび砂糖	鶏肉 ベーコン 豆乳 牛乳 ゼラチン ツナ 油揚げ	アスパラガス 人参 玉葱 セロリ 南瓜 ほうれん草 もやし ワカメ 果物
3	17	水			ご飯 千草焼き 炊き合わせ 味噌汁 果物	きな粉蒸しパン 牛乳	ツナおろしスパゲッティ 鶏の塩麹焼き 茹でブロッコリー 和風コンソメスープ 果物	精白米 植物油 上白糖 きび砂糖 じゃが芋 小麦粉 グラニュー糖 あんこ スパゲッティ オリーブ油 ごま油	豚ひき 卵 きな粉 豆乳 牛乳 ツナ 鶏肉	人参 干し椎茸 長葱 ほうれん草 冬瓜 オクラ 玉葱 大根 ブロッコリー トマト 果物
4	18	木			南瓜入りカレー ポテトサラダ ミニトマト スープ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 茄子と豚肉の味噌炒め 茹で枝豆 すまし汁 果物	精白米 植物油 小麦粉 バター じゃが芋 マヨネーズ 上白糖 ごま油	豚肉 ベーコン 牛乳	玉葱 人参 南瓜 セロリ にんにく 生姜 胡瓜 ミニトマト 茄子 ビーマン 枝豆 えのき 果物
5	19	金			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	焼き鳥丼 じゃが芋のきんぴら インゲンの胡麻和え 味噌汁 果物	パン 小麦粉 植物油 オリーブ油 上白糖 精白米 片栗粉 じゃが芋 ごま油 すりごま	白身魚 ヨーグルト かつお節 鶏肉 豚肉 油揚げ	玉葱 水蒸トマト にんにく ひじき 人参 キャベツ コーン ほうれん草 とうもろこし 生姜 インゲン 果物
6	20	土			ご飯 大根と豚肉の煮物 オクラのおかか和え 味噌汁 果物	ジャム入りマフィン 牛乳	ご飯 油淋鶏風 春雨サラダ 中華スープ 果物	精白米 植物油 小麦粉 上白糖 ジャム 片栗粉 いらごま 春雨 ごま油	豚肉 かつお節 豆乳 牛乳 鶏肉 ささみ	大根 オクラ えのき 人参 南瓜 玉葱 長葱 胡瓜 ニラ 果物
7	21	日	7日 七夕		ご飯 鶏のレモン揚げ 短冊サラダ 天の川汁 果物	七夕ゼリー ウエハース	ご飯 チキンのカレームニエル トマトサラダ クリームシチュー 果物	精白米 小麦粉 片栗粉 植物油 上白糖 そうめん ウエハース バター オリーブ油 じゃが芋	鶏肉 ゼラチン 牛乳 ツナ ウインナー ベーコン	レモン 人参 大根 胡瓜 玉葱 オクラ ぶどうジュース 寒天 パセリ ミニトマト 果物
8	22	月			ミートソーススパゲッティ チキンと野菜ソテー オニオンスープ ヨーグルト	枝豆とチーズのおにぎり 果物	ご飯 魚の南部揚げ 磯辺和え けんちん汁 果物	スパゲッティ オリーブ油 上白糖 小麦粉 植物油 バター 精白米 きび砂糖 すりごま 片栗粉	豚肉 粉チーズ 鶏肉 ベーコン ヨーグルト チーズ 白身魚 豆腐	玉葱 水蒸トマト 人参 エリンギ セロリ にんにく ブロッコリー コーン 枝豆 ほうれん草 えのき 大根 ごぼう 長葱 果物
9	23	火			ご飯 茄子の鉄火煮 蒸しとうもろこし すまし汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	メキシカンピラフ レモン風味のチキンステーキ フレンチサラダ スープ 果物	精白米 植物油 じゃが芋 上白糖 菓子 バター 小麦粉 オリーブ油	鶏肉 ヨーグルト 豚肉	茄子 人参 しめじ インゲン とうもろこし 大根 玉葱 コーン ビーマン にんにく レモン パセリ キャベツ 果物
10	24	水			ご飯 酢鶏 胡瓜と大根漬け ワカメスープ 果物	ココアマフィン 牛乳	ご飯 煮魚 青菜炒め 具だくさん汁 果物	精白米 片栗粉 植物油 上白糖 ごま油 小麦粉 マーメイドジャム	鶏肉 豆乳 牛乳 白身魚 豚肉	生姜 ビーマン 人参 玉葱 椎茸 胡瓜 大根 ワカメ えのき 長葱 ごぼう 小松菜 キャベツ 果物
11	25	木		カ フェ	フォカッチャ 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 豚肉の酢みそ和え 南瓜煮 すまし汁 果物	パン 小麦粉 バン粉 オリーブ油 上白糖 いらごま きび砂糖	鶏肉 粉チーズ ベーコン 牛乳 豚肉	パセリ キャベツ 人参 胡瓜 ミニトマト 玉葱 レモン 長葱 インゲン 南瓜 えのき 果物
12	26	金			ご飯 和風ハンバーグ 和え物 どさんこ汁 果物	リンゴとレーズンのケーキ 牛乳	カレーうどん ささみサラダ 粉ふき芋 果物	精白米 バン粉 上白糖 片栗粉 きび砂糖 じゃが芋 バター 小麦粉 植物油 うどん マヨネーズ すりごま	豚肉 豆腐 油揚げ 豆乳 牛乳 ささみ	玉葱 ひじき 人参 もやし コーン ワカメ りんご レーズン しめじ 長葱 胡瓜 キャベツ 果物
13	27	土	27日 土 の 用 日 の 丑		ご飯 冬瓜と豚肉の炒め物 茹で枝豆 中華コンソメスープ 果物	鬼まんじゅう 牛乳	ご飯 鶏のおろし煮 彩りきんぴら 味噌汁 果物	精白米 ごま油 片栗粉 さつま芋 小麦粉 上白糖 植物油 きび砂糖 いらごま	豚肉 豆腐 牛乳 鶏肉	冬瓜 にんにく 生姜 枝豆 コーン クリームコーン 人参 玉葱 大根 ごぼう 黄パプリカ 茄子 果物
14	28	日			ご飯 魚のみりん焼き ひじき煮 豚汁 果物	マカロニきな粉 牛乳	炊き込みご飯 肉じゃが 蒸しとうもろこし 冬瓜汁 果物	精白米 ごま油 いらごま 植物油 マカロニ きび砂糖 じゃが芋	鮭 大豆 油揚げ 豚肉 きな粉 牛乳 鶏肉	ひじき 人参 干し椎茸 インゲン 大根 ごぼう 長葱 玉葱 とうもろこし 冬瓜 しめじ 生姜 果物
	29	月			ご飯 筑前煮 煮浸し すまし汁 果物	黒糖ドーナツ 牛乳	冷やし中華 チヂミ風 中華スープ 果物	精白米 上白糖 ごま油 小麦粉 黒糖 植物油 中華麺 ねりごま いらごま じゃが芋 片栗粉	鶏肉 油揚げ 豆腐 豆乳 牛乳 ささみ	人参 ごぼう 椎茸 大根 玉葱 ワカメ 胡瓜 トマト もやし ニラ 長葱 コーン 果物
	30	火			オムライス ウインナーと野菜ソテー チーズ スープ 果物	全粒粉入りスコーン 牛乳	ご飯 鶏の生姜焼き ごま和え 味噌汁 果物	精白米 植物油 バター 小麦粉 全粒粉 きび砂糖 ジャム すりごま	鶏肉 卵 ウインナー チーズ 豆乳 牛乳	玉葱 人参 ブロッコリー コーン キャベツ 生姜 もやし ほうれん草 大根 果物
	31	水			ご飯 魚の南蛮漬け 蓮根のきんぴら 味噌汁 果物	ホットドック 牛乳	バターライス チキンのトマト煮 コーンサラダ スープ 果物	精白米 小麦粉 植物油 上白糖 ごま油 いらごま バン バター オリーブ油 きび砂糖 じゃが芋	鮭 豚肉 ウインナー 牛乳 鶏肉 ツナ	玉葱 赤パプリカ アスパラガス 蓮根 茄子 キャベツ パセリ 水蒸トマト にんにく 胡瓜 コーン 果物

今月の行事食

七夕(7日)

五節句の一つで、星祭りとも言われています。後醍醐(ごだいご)天皇の時代に宮中における七夕の儀式で【そうめん】の原型といわれる【索餅(さくべい)】を供えていたといわれています。そこから、七夕に【そうめん】を食べるようになったといわれています。



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P o k k e