



R元年

8月

こんだてひょう



日付	曜日	日本の行事	メニュー	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	木	1日 カフェ	鶏ごぼうご飯 ちくわの磯部揚げ お浸し すまし汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 ブルコギ風 カリカリ胡瓜 中華スープ 果物	精白米 植物油 片栗粉 小麦粉 ごま油 上白糖 ごま	鶏肉 ちくわ 牛乳 豚肉	ごぼう 人参 青のり 小松菜 もやし しめじ 玉ねぎ ニラ にんにく 胡瓜 大根 長葱 果物
2	16	金		ご飯 鶏とじゃが芋の甘辛炒め 磯辺和え 味噌汁 果物	南瓜とクリームチーズのケーキ 牛乳	ご飯 ゴマチキン 切干大根の煮物 臭だくさん汁 果物	精白米 小麦粉 植物油 じゃが芋 きび砂糖 ごま 上白糖	鶏肉 豆乳 牛乳 クリームチーズ 豚肉	もやし 人参 キャベツ のり 玉ねぎ 南瓜 切干大根 干し椎茸 いんげん 果物
3	17	土		ご飯 中華炒め チーズ 中華スープ 果物	きな粉マフィン 牛乳	ご飯 肉豆腐 二色煮 すまし汁 果物	精白米 ごま油 上白糖 片栗粉 小麦粉 あんこ 植物油 きび砂糖 さつま芋	豚肉 キャンディチーズ きな粉 牛乳 豆乳 木綿豆腐	玉ねぎ 人参 ニラ 生姜 にんにく 長葱 コーン 椎茸 大根 えのき 果物
4	18	日		ご飯 鮭のちゃんちゃん焼 彩きんぴら すまし汁 果物	ブレンスコーン 牛乳	シチューライス 南瓜サラダ スープ 果物	精白米 小麦粉 上白糖 バター ごま油 きび砂糖 植物油 じゃが芋 マヨネーズ	鮭 豆乳 牛乳 鶏肉 ベーコン 粉チーズ	人参 ビーマン キャベツ もやし しめじ 玉ねぎ ごぼう 黄パプリカ ワカメ 大根 南瓜 果物
5	19	月		ご飯 豚のロール焼き 茹で枝豆 味噌汁 果物	レーズン蒸しパン 牛乳	ご飯 味噌カツ 和え物 すまし汁 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 バン粉 ごま 上白糖	豚肉 豆乳 牛乳 鶏肉	人参 いんげん 枝豆 ワカメ 長葱 レーズン もやし エリンギ 玉ねぎ 大根 果物
6	20	火		ポークチャップライス コーンサラダ スープ 果物	黒糖マフィン 牛乳	ご飯 魚の胡麻風味焼き 青菜和え 味噌汁 果物	精白米 小麦粉 植物油 きび砂糖 上白糖 オリブ油 じゃが芋 黒糖 ごま ごま油	豚肉 ベーコン 牛乳 豆乳 白身魚 油揚げ	玉葱 エリンギ 人参 胡瓜 コーン レーズン 小松菜 しめじ 大根 果物
7	21	水		ご飯 チキン南蛮 青のりポテト すまし汁 果物	オレンジゼリー せんべいorビスケット	カレー風味焼きそば 鶏とオクラの塩炒め スープ 果物	精白米 植物油 小麦粉 片栗粉 上白糖 マヨネーズ じゃが芋 せんべい ビスケット 中華麺 ごま油	鶏肉 卵 ヨーグルト ゼラチン 豚肉	パセリ 青のり 玉葱 人参 えのき オレシージュース ビーマン しめじ オクラ ニラ 椎茸 果物
8	22	木	8日 立秋	カフェ	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 植物油 マカロニ マヨネーズ じゃが芋	カジキ かつお節 牛乳 鶏肉	人参 オクラ えのき 大根 玉葱 アスパラガス にんにく 胡瓜 コーン 果物
9	23	金		ほうとううどん 炊き合わせ じゃが芋のきんぴら 果物	わかめおにぎり 蒸しとうもろこし	ご飯 豚肉の生姜焼き ひじき入り白和え 味噌汁 果物	干うどん 植物油 きび砂糖 片栗粉 じゃが芋 ごま油 上白糖 ごま 精白米	鶏肉 豚肉 木綿豆腐	南瓜 人参 長葱 大根 ワカメ とうもろこし 玉葱 生姜 枝豆 ひじき 果物
10	24	土		ご飯 豚肉の三菜 春雨サラダ 中華スープ 果物	ココアスコーン 牛乳	ご飯 鶏の和風きのこソース 蒸しとうもろこし スープ 果物	精白米 片栗粉 ごま油 春雨 上白糖 小麦粉 きび砂糖 植物油 バター	豚肉 鶏肉 豆乳 牛乳	しめじ 人参 胡瓜 玉葱 ニラ 椎茸 えのき とうもろこし セロリ 果物
11	25	日	11日 山の日	カフェ	お楽しみおやつ	ご飯 チンキと野菜ソテー ピーズサラダ オニオンスープ 果物	精白米 植物油 上白糖 バター マカロニ きび砂糖 じゃが芋	鶏肉 大豆水煮 ベーコン きな粉 牛乳 木綿豆腐 豚肉 かつお節	ブロッコリー 人参 玉葱 コーン 胡瓜 もやし ビーマン 南瓜 果物
12	26	月		ご飯 卵焼き 和風サラダ 味噌汁 果物	じゃが芋もち 牛乳	クリームパスタ 魚の△ニエル グリーンポテト スープ 果物	精白米 植物油 上白糖 じゃが芋 片栗粉 バター スパゲッティ オリブ油 小麦粉	豚肉 卵 ツナ 牛乳 ベーコン 生クリーム 粉チーズ 鮭 木綿豆腐	人参 干し椎茸 長葱 ほうれん草 コーン 大根 玉葱 にんにく レモン汁 キャベツ 果物
13	27	火		ご飯 高野豆腐の揚げ煮 ごまさみし和え 味噌汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 麻婆茄子 中華サラダ ワカメスープ 果物	精白米 片栗粉 植物油 きび砂糖 ごま 菓子 ごま油 上白糖	高野豆腐 鶏肉 ヨーグルト 豚肉	人参 しめじ ほうれん草 玉葱 南瓜 茄子 長葱 椎茸 にんにく 生姜 もやし 胡瓜 ワカメ えのき 果物
14	28	水		パン ポテトグラタン トマトのサラダ スープ ヨーグルト	ずんだもち 牛乳	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	パン じゃが芋 小麦粉 バター 植物油 上白糖 精白米 もち米 マヨネーズ	鶏肉 牛乳 チーズ ツナ 木綿豆腐	玉葱 キャベツ ミントマト 人参 セロリ コーン 枝豆 イングン 大根 胡瓜 長葱 果物
15	29	木		ご飯 鶏の塩麹焼き 野菜炒め 味噌汁 果物	カップケーキ 牛乳	ご飯 鶏の唐揚げ さつま芋サラダ 味噌汁 果物	精白米 ごま油 じゃが芋 小麦粉 片栗粉 きび砂糖 植物油 ジャム さつま芋 マヨネーズ	鶏肉 ベーコン ウィンナー 牛乳 豆乳 生クリーム	長葱 人参 大根 茄子 玉葱 生姜 にんにく 胡瓜 コーン 果物
16	30	金		チャーハン 椿鶏風サラダ ミントマト 中華スープ 果物	バナナコッタ せんべいorビスケット	ご飯 すき焼き風 納豆和え けんちん汁 果物	精白米 ごま油 ごま 上白糖 せんべい ビスケット きび砂糖 ジャム	豚肉 卵 鶏肉 牛乳 生クリーム ゼラチン 木綿豆腐 納豆 かつお節	長葱 人参 もやし 胡瓜 ミントマト えのき 玉葱 ニラ みかん缶 椎茸 小松菜 大根 果物
17	31	土		ご飯 肉じゃが 煮浸し 味噌汁 果物	シュガートースト 牛乳	ご飯 タンドリーチキン ツナサラダ スープ 果物	精白米 じゃが芋 きび砂糖 バン グラニュー糖 バター 小麦粉 植物油 上白糖	豚肉 木綿豆腐 鶏肉 ヨーグルト ツナ	玉葱 人参 小松菜 もやし ワカメ キャベツ コーン 大根 果物

今月の行事

8月に(地域によっては7月)の13日にご先祖様の霊を迎えに行き、お盆の間を家で一緒に過ごして供養し、そして16日には送り出します。その際作られるのが精霊馬(しょうりょうま)といってご先祖様の霊があの世とこの世を行き来するための乗り物です。胡瓜は馬、茄子は牛に見立てており来るときは少しでも早く着くように足の速い馬に乗って、帰る時はなるべくゆっくり帰ってほしいと歩みの遅い牛に乗るそうです。



ランチ：毎月第2・第4木曜日(月により変更あり)
*12:00~13:00
カフェ：毎週木曜日(月により変更あり)
*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Pokke