



R2年

# 7月 こんだてひょう



日 ち	日 ち	曜 日	日 本 の 行 事	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		ご飯 千草焼き 炊き合わせ 味噌汁 果物	ビザトースト 牛乳	ツナおろしスパゲッティ 鶏のバター醤油ソテー 和風コンソメスープ 果物	精白米 植物油 上白糖 きび砂糖 ジャガイモ パン スパゲッティ オリーブ油 バター	豚肉 卵 チーズ 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 コーン ビーマン 大根 刻み海苔 アスパラガス エリンギ トマト 果物
2	16	木		南瓜入りカレー マカロニサラダ スープ 果物	きな粉とあんこのケーキ 牛乳	ご飯 鶏の生姜焼き 磯辺和え 味噌汁 果物	精白米 植物油 小麦粉 バター マカロニ マヨネーズ 上白糖 あんこ	鶏肉 ツナ ベーコン きな粉 豆乳 牛乳 豆腐	玉葱 人参 南瓜 セロリ 生姜 にんにく 胡瓜 ほうれん草 えのき 刻み海苔 わかめ 果物
3	17	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	ご飯 豚肉の酢みそ和え 南瓜煮 すまし汁 果物	パン 小麦粉 植物油 オリーブ油 上白糖 ジャ ガイモ 精白米 きび砂糖 いりごま	白身魚 ヨーグルト かつお節 豚肉	玉葱 ホールトマト にんにく ひじき 人参 コーン ほうれん草 とうもろこし 長葱 インゲン 南瓜 果物
4	18	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	さつま芋蒸しパン 牛乳	中華丼 春雨サラダ ワカメスープ 果物	精白米 植物油 小麦粉 きび砂糖 グラニュー糖 さつま芋 ごま油 片栗粉 春雨 上白糖	豚肉 かつお節 豆乳 牛乳 豆腐 ささみ	大根 オクラ えのき 人参 茄子 玉葱 キャベツ 干し椎茸 胡瓜 わかめ 長葱 果物
5	19	日		ご飯 冬瓜と豚肉の炒め物 ミニトマト 中華コーンスープ 果物	レーズンスコーン 牛乳	ご飯 魚のみりん焼き 含め煮 具だくさん汁 果物	精白米 ごま油 片栗粉 小麦粉 きび砂糖 植物油 いりごま	豚肉 豆腐 豆乳 牛乳 鮭	冬瓜 生姜 にんにく ミニトマト クリームコーン コーン 玉葱 人参 レーズン ごぼう 椎茸 インゲン キャベツ 果物
6	20	月		オムライス ウィンナーと野菜ソテー スープ 果物	ココアマフィン 牛乳	ご飯 鶏肉ときのこの旨煮 茹で枝豆 すまし汁 果物	精白米 植物油 バター 小麦粉 上白糖 ジャム きび砂糖	鶏肉 卵 牛乳 ウィンナー 豆乳 豆腐	玉葱 人参 アスパラガス コーン キャベツ エ リンギ 椎茸 枝豆 わかめ 果物
7	21	火	7日 七夕	ご飯 鶏のレモン揚げ 短冊サラダ 天の川汁 果物	パンナコッタ せんべいorビスケット	ほうとう風うどん 冬瓜のそぼろあんかけ 果物	精白米 小麦粉 片栗粉 植物油 上白糖 そうめん 菓子 うどん きび砂糖	鶏肉 牛乳 生クリーム ゼラチン	レモン汁 人参 大根 胡瓜 玉葱 オクラ オレンジジュース 寒天 南瓜 しめじ 長葱 冬瓜 インゲン 果物
8	22	水		ご飯 魚のカレーニエル フレンチサラダ スープ 果物	パンケーキ 牛乳	ご飯 チキン南蛮 梅肉和え 味噌汁 果物	精白米 小麦粉 バター 上白糖 オリーブ油 ジャガイモ きび砂糖 ジャム 片栗粉 植物油 マヨネーズ	鮭 ベーコン 豆乳 牛乳 鶏肉 卵 ヨーグルト ちくわ かつお節	キャベツ 人参 胡瓜 コーン 玉葱 パセリ 小松菜 梅干し 茄子 果物
9	23	木	23日 海の日	冷やしぶっかけ麺 鶏のねぎ味噌焼き 茹で枝豆 果物	ねったほ風 牛乳	バターライス チキンチャトーラ スープ 果物	そうめん さつま芋 精白米 きび砂糖 バター オリーブ油 上白糖	ささみ 鶏肉 きな粉 牛乳	人参 胡瓜 トマト 長葱 枝豆 パセリ にんにく 玉葱 パプリカ ホールトマト キャベツ コーン 果物
10	24	金	24日 スの ポ ー ー ッ	ご飯 マーマレード焼き 野菜とベーコン炒め スープ 果物	黒糖蒸しパン 牛乳	ゆかりご飯 厚揚げのそぼろ煮 蒸しとうもろこし すまし汁 果物	精白米 マーマレードジャム 植物油 小麦粉 黒糖 グラニュー糖 きび砂糖 片栗粉	鶏肉 ベーコン 豆乳 牛乳 厚揚げ 豚肉	アスパラガス 人参 玉葱 セロリ レーズン ゆかり インゲン とうもろこし 長葱 わかめ 果物
11	25	土		ご飯 魚の南蛮漬 青のりポテト すまし汁 果物	南瓜プリン せんべいorビスケット	ご飯 油淋鶏 中華サラダ スープ 果物	精白米 小麦粉 植物油 上白糖 ジャガイモ 菓子 片栗粉 いりごま すりごま ごま油	鮭 豆乳 牛乳 生クリーム ゼラチン 鶏肉	玉葱 パプリカ アスパラガス 青のり 冬瓜 椎茸 南瓜 長葱 もやし 胡瓜 人参 たら コーン 果物
12	26	日		ご飯 鶏の塩麹焼き 大豆サラダ 味噌汁 果物	ジャム入りマフィン 牛乳	ご飯 茄子の鉄火煮 すまし汁 果物	精白米 ごま油 上白糖 植物油 小麦粉 ジャム ジャガイモ	鶏肉 大根 油揚げ 豆乳 牛乳 豆腐	長葱 胡瓜 人参 コーン 大根 玉葱 茄子 し めじ インゲン わかめ 果物
13	27	月		ミートソーススパゲッティ コーンサラダ オニオンスープ ヨーグルト	わかめおにぎり 果物	ご飯 魚の照り焼き 煮浸し どさんこ汁 果物	スパゲッティ オリーブ油 上白糖 小麦粉 バター 精白米 いりごま ジャガイモ	豚肉 粉チーズ ベーコン ヨーグルト カジキ	玉葱 ホールトマト 人参 マッシュルーム セロリ 生姜 にんにく キャベツ コーン わか ほうれん草 もやし 果物
14	28	火		ご飯 酢鶏 中華スープ 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	焼き鳥丼 ジャガイモのきんぴら インゲンのごま和え 味噌汁 果物	精白米 片栗粉 植物油 上白糖 ごま油 菓子 ジャガイモ すりごま	鶏肉 ヨーグルト 豚肉 油揚げ	生姜 ビーマン 人参 玉葱 椎茸 わかめ 長葱 コーン インゲン 果物
	29	水		ご飯 豚肉のしぐれ煮 蒸しとうもろこし 味 噌汁 果物	マカロニきな粉 牛乳	冷やし中華 チヂミ風 中華スープ 果物	精白米 植物油 きび砂糖 マカロニ 中華麺 上白糖 練りごま ごま油 ジャガイモ 片栗粉 小麦粉	豚肉 油揚げ きな粉 牛乳 ささみ	しめじ ごぼう 生姜 とうもろこし 茄子 玉葱 胡瓜 トマト もやし 人参 たら 長葱 コーン 果物
	30	木		ご飯 松風焼き ひじき煮 冬瓜汁 果物	ウィンナーボール 牛乳	コンソメライス レモン風味のチキンステーキ トマトサラダ スープ 果物	精白米 パン粉 上白糖 いりごま 小麦粉 植物油 オリーブ油	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 油揚げ ウィンナー 牛乳 ツナ	長葱 ひじき 人参 干し椎茸 枝豆 冬瓜 しめじ 玉葱 生姜 パセリ にんにく レモン汁 ミニトマト 果物
	31	金		パン 南瓜グラタン グリーンサラダ スープ ヨーグルト	ツナマヨおにぎり 果物	ご飯 魚の南部揚げ おかか和え 味噌汁 果物	パン 植物油 小麦粉 バター オリーブ油 上白糖 精白米 マヨネーズ きび砂糖 すりごま 片栗粉	鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン ヨーグルト ツナ 白身魚 かつお節 豆腐	玉葱 マッシュルーム パセリ キャベツ 胡瓜 フロッキー トマト 海苔 人参 ほうれん草 しめじ わかめ 果物



※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