



R2年

8月

こんだてひょう



日 ち	日 ち	曜 日	日 本 の 行	ソ ン 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	土			ご飯 鶏肉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 豚肉の三宝菜 春雨サラダ 中華スープ 果物	精白米 薄力粉 植物油 じゃが芋 きび砂糖 片栗粉 春雨 上白糖 ごま油	鶏肉 クリームチーズ 牛乳 豚肉	もやし 人参 小松菜 海苔 玉葱 南瓜 しめじ キャベツ 胡瓜 コーン ニラ 果物
2	16	日			ご飯 鶏のバーベキューソース コーンサラダ チャウダー 果物	オレンジゼリー せんべいorビスケット	ご飯 魚のちゃんちゃん焼き 青のりポテト すまし汁 果物	精白米 小麦粉 上白糖 オリーブ油 じゃが芋 バター せんべい ビスケット	鶏肉 ベーコン 牛乳 ゼラチン 鮭	人参 胡瓜 コーン 玉葱 オレンジジュース ビーマン キャベツ もやし えのき 果物
3	17	月			回鍋肉丼 中華サラダ ワカメスープ 果物	プレーンヨーグルト 牛乳	ご飯 鶏と大根の煮物 しらす和え 味噌汁 果物	精白米 片栗粉 ごま油 ごま 上白糖 小麦粉 きび砂糖 植物油	豚肉 豆乳 牛乳 鶏肉 しらす 油揚げ	キャベツ ビーマン 生姜 にんにく もやし 胡瓜 人参 わかめ 長葱 えのき 大根 インゲン 小松菜 茄子 玉葱 果物
4	18	火			ご飯 魚のごま風味焼き 和風サラダ 味噌汁 果物	レーズン蒸しパン 牛乳	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 ごま ごま油 植物油 きび砂糖 小麦粉 グラニュー糖 マカロニ マヨネーズ じゃが芋	白身魚 ツナ缶 豆乳 牛乳 鶏肉	ほうれん草 人参 大根 玉葱 レーズン インゲン にんにく 胡瓜 コーン 果物
5	19	水			ご飯 味噌カツ お浸し すまし汁 果物	みたらし団子 牛乳	ジャージャー麺 野菜とベーコン炒め 中華スープ 果物	精白米 小麦粉 パン粉 植物油 ごま 上白糖 白玉粉 きび砂糖 片栗粉 中華麺 ごま油 じゃが芋	鶏肉 豆腐 牛乳 豚肉 ベーコン	小松菜 人参 もやし 玉葱 しめじ 長葱 干し椎茸 筍 にんにく 生姜 大根 ビーマン 果物
6	20	木			パン ポテトグラタン トマトのサラダ スープ 果物	五平餅 牛乳	ご飯 魚フライ おかか和え 豚汁 果物	パン じゃが芋 小麦粉 バター 植物油 上白糖 精白米 片栗粉 ごま パン粉	鶏肉 牛乳 チーズ ツナ缶 白身魚 豚肉 かつお節	玉葱 キャベツ ミニトマト 人参 セロリ コーン 小松菜 えのき 大根 ごぼう 長葱 果物
7	21	金			ご飯 ゴマチキン 切干大根煮 すまし汁 果物	ココアスコーン 牛乳	鶏ごぼうご飯 ちくわの磯辺揚げ 煮浸し すまし汁 果物	精白米 小麦粉 ごま 上白糖 植物油 きび砂糖 片栗粉	鶏肉 豆乳 牛乳 ちくわ	切干大根 人参 干し椎茸 インゲン えのき 玉葱 ごぼう 青のり 小松菜 もやし わかめ 果物
8	22	土			彩パスタ チキンと野菜ソテー スープ ヨーグルト	しらすと青菜のおにぎり 果物	ご飯 豚の生姜焼き インゲンのごま和え 味噌汁 果物	スパゲッティ オリーブ油 じゃが芋 精白米 植物油 ごま 上白糖	鶏肉 ウィンナー ベーコン ヨーグルト 豚肉 しらす	キャベツ パプリカ 人参 にんにく 玉葱 コーン 小松菜 生姜 インゲン 果物
9	23	日			ご飯 プルコギ風 カリカリ胡瓜 中華スープ 果物	マカロニきな粉 牛乳	ご飯 肉豆腐 石狩鍋風 果物	精白米 ごま油 上白糖 ごま マカロニ きび砂糖 じゃが芋 バター	豚肉 きな粉 牛乳 豆腐 鮭	もやし 玉葱 人参 ニラ にんにく 胡瓜 大根 長葱 椎茸 しめじ 果物
10	24	月	10日	山の日	ご飯 鶏の唐揚げ さつま芋サラダ 味噌汁 果物	黒糖マフィン 牛乳	シチューライス 南瓜とベーコン炒め スープ 果物	精白米 小麦粉 片栗粉 さつま芋 マヨネーズ 植物油 じゃが芋 バター	鶏肉 油揚げ 牛乳 豆乳 ベーコン	生姜 にんにく 人参 胡瓜 コーン 大根 レモン汁 レーズン 玉葱 南瓜 キャベツ 果物
11	25	火			ご飯 チャンプルー 味噌汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 肉じゃが 蒸しとうもろこし 味噌汁 果物	精白米 ごま油 菓子 じゃが芋 きび砂糖	豚肉 豆腐 ヨーグルト かつお節	キャベツ 玉葱 人参 えのき 長葱 インゲン とうもろこし 果物
12	26	水			パン オムレツ 花野菜サラダ スープ ヨーグルト	バター醤油焼きおにぎり 蒸しとうもろこし	ご飯 豚の塩麴炒め 煮物 味噌汁 果物	パン 小麦粉 植物油 上白糖 精白米 バター ごま油 きび砂糖	卵 牛乳 鶏肉 チーズ 豚肉 油揚げ	玉葱 ブロッコリー 人参 コーン セロリ とうもろこし 長葱 椎茸 蓮根 インゲン わかめ 果物
13	27	木			中華おこわ チャプチェ ミニトマト スープ 果物	ココロドーナツ 牛乳	ご飯 すき焼き風 けんちん汁 果物	精白米 もち米 ごま油 春雨 上白糖 ご ま 小麦粉 植物油 きび砂糖	豚肉 豆乳 牛乳 豆腐 鶏肉 油揚げ	人参 筍 干し椎茸 ビーマン キャベツ ミニトマト ニラ 玉葱 長葱 椎茸 大根 果物
14	28	金			ご飯 高野豆腐の揚げ煮 ごまさみみみ 味噌汁 果物	カップケーキ 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 片栗粉 植物油 きび砂糖 ごま 小麦粉 上白糖 じゃが芋 ジャム	高野豆腐 鶏肉 牛乳 豆乳 生クリーム ヨーグルト ツナ缶 ベーコン	人参 しめじ ほうれん草 えのき 大根 レモン汁 玉葱 キャベツ コーン 果物
	29	土			ご飯 魚の味噌マヨ焼き 彩きんぴら すまし汁 果物	シュガートースト 牛乳	ビビンバ丼 胡瓜ソテー 中華スープ 果物	精白米 マヨネーズ 上白糖 ごま パン グラニュー糖 バター 植物油 ごま油	鮭 牛乳 豚肉 ベーコン	人参 ごぼう パプリカ 大根 椎茸 ほうれん草 もやし 胡瓜 えのき 長葱 果物
	30	日			ご飯 鶏の和風きのこソース 茹で枝豆 スープ 果物	豆乳くずもち せんべい 牛乳	ご飯 鶏の照り焼き 梅おかかかえ 味噌汁 果物	精白米 小麦粉 バター 上白糖 片栗粉 黒糖 せんべい	鶏肉 豆乳 きな粉 牛乳 かつお節	しめじ 椎茸 えのき 玉葱 枝豆 キャベツ コーン 人参 オクラ 梅干し 大根 果物
	31	月			にゅうめん じゃが芋のきんぴら 茹でとうもろこし 果物	ずんだ餅 牛乳	ご飯 鶏と青菜のオイスター炒め 春雨スープ 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 春雨	豚肉 牛乳 鶏肉	人参 長葱 椎茸 とうもろこし 枝豆 青梗菜 エリンギ パプリカ 玉葱 にんにく 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