



R3年

7月 こんだてひょう



日 付	日 ち	曜 日	日 本 の 行	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		ご飯 冬瓜と豚肉の炒め物 カリカリ胡瓜 中華コンスープ 果物	お楽しみおやつ	ツナおろしスパゲッティ バター醤油ソテー 和風コンソメスープ 果物	精白米 ごま油 片栗粉 いりごま スパゲッティ オリーブ油 上白糖 じゃが芋 バター	豚肉 豆腐 牛乳 ツナ 海苔 鶏肉	冬瓜 生姜 にんにく 胡瓜 クリームコーン コーン 玉葱 人参 大根 トマト 果物
2	16	金		ご飯 魚のカレムニエル 野菜とベーコン炒め スープ 果物	クラッカーサンド バナナヨーグルト	ご飯 さつまいと鶏肉の照り煮 和風サラダ 味噌汁 果物	精白米 小麦粉 バター 植物油 じゃが芋 クラッカー ジャム さつまい きび砂糖	鮭 ベーコン ヨーグルト 鶏肉 ツナ わかめ	パセリ アスパラガス 人参 玉葱 バナナ ほうれん草 もやし 果物
3	17	土		白ごま坦まうどん 鶏の塩麩焼き 南瓜煮 果物	ねったぼ風 牛乳	ご飯 スタミナ炒め 胡瓜と大根漬け 中華スープ 果物	干うどん ごま油 練りごま すりごま 上白糖 きび砂糖 さつまい 精白米 片栗粉	豚肉 油揚げ 鶏肉 きな粉 牛乳	玉葱 人参 椎茸 チンゲン菜 長葱 南瓜 ニラ 生姜 にんにく 胡瓜 大根 果物
4	18	日		ご飯 大根と豚肉の煮物 オクラのおかか和え ごま味噌汁 果物	黒糖蒸しパン 牛乳	ご飯 魚の南蛮漬け 粉ふき芋 すまし汁 果物	精白米 植物油 じゃが芋 すりごま 小麦粉 黒糖 グラニュー糖 上白糖	豚肉 かつお節 豆乳 牛乳 鮭	大根 オクラ えのき 人参 ごぼう レーズン 玉葱 赤パプリカ アスパラガス 果物
5	19	月		ご飯 松風焼き 人参しりしり すまし汁 果物	南瓜もち 牛乳	チリコンカンライス コールスロー スープ 果物	精白米 パン粉 上白糖 いりごま ごま油 片栗粉 バター きび砂糖 じゃが芋 植物油 マヨネーズ	鶏肉 豚肉 豆腐 ツナ わかめ 牛乳 水煮大豆 ベーコン	長葱 人参 玉葱 えのき 南瓜 セロリ ホールトマト きゃべつ 果物
6	20	火		パン チキンのトマト煮 ポテトサラダ スープ ヨーグルト	わかめおにぎり 果物	ご飯 豚肉の酢みそ和え 蒸しとうもろこし すまし汁 果物	パン 小麦粉 植物油 オリーブ油 きび砂糖 じゃが芋 マヨネーズ 精白米 いりごま 上白糖	鶏肉 ウィンナー ヨーグルト わかめ 豚肉 豆腐	玉葱 ホールトマト にんにく 人参 胡瓜 きゃべつ 長葱 インゲン とうもろこし しめじ 果物
7	21	水	7日 七夕	鮭ちらし(7) 鮭ご飯(21) 鶏のレモン揚げ 青のりポテト すまし汁 果物	バナナコッタ せんべいorビスケット	ご飯 油淋鶏 中華サラダ 中華スープ 果物	精白米 上白糖 植物油 いりごま 小麦粉 片栗粉 じゃが芋 そうめん(7) 菓子 すりごま ごま油	鮭 卵 海苔 鶏肉 青のり 牛乳 生クリーム セラチン 寒天(7)	胡瓜 人参 レモン 玉葱 オクラ みかん缶(21) 長葱 もやし ニラ コーン 果物
8	22	木		ご飯 厚揚げのそぼろ煮 蒸しとうもろこし 冬瓜汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 豚の生姜焼き 切干大根煮 なめこ汁 果物	精白米 植物油 きび砂糖 片栗粉	厚揚げ 豚肉 牛乳 豆腐	玉葱 インゲン とうもろこし 冬瓜 しめじ 生姜 切干大根 人参 干し椎茸 なめこ 長葱 果物
9	23	金		ご飯 カツレツ フレンチサラダ スープ 果物	ココア揚げパン 牛乳	冷やしぶっかけ麺 魚のねぎ味噌焼き 茹で枝豆 果物	精白米 小麦粉 パン粉 オリーブ油 上白糖 じゃが芋 パン グラニュー糖 植物油 干そうめん	鶏肉 粉チーズ ベーコン 牛乳 ささみ 鯖	パセリ きゃべつ 人参 胡瓜 コーン トマト 長葱 枝豆 果物
10	24	土		焼き鳥丼 卵焼き インゲンのごま和え 味噌汁 果物	全粒粉入りスコーン 牛乳	ご飯 酢鶏 チーズ 中華スープ 果物	精白米 上白糖 片栗粉 植物油 すりごま 小麦粉 全粒粉 きび砂糖 ジャム ごま油	鶏肉 卵 豆乳 牛乳 チーズ	長葱 生姜 人参 椎茸 インゲン 茄子 玉葱 ビーマン コーン 果物
11	25	日		ご飯 すき焼き風 具だくさん汁 果物	ジャム入りマフィン 牛乳	タコライス じゃが芋とインゲンのソテー スープ 果物	精白米 きび砂糖 小麦粉 上白糖 植物油 ジャム じゃが芋	豚肉 焼き豆腐 油揚げ 豆乳 牛乳 粉チーズ ベーコン ウィンナー	人参 長葱 椎茸 きゃべつ 玉葱 トマト にんにく 生姜 インゲン セロリ 果物
12	26	月		パン 魚のトマトソース 鉄人サラダ スープ ヨーグルト	ツナマヨおにぎり 蒸しとうもろこし	ご飯 筑前煮 味噌汁 果物	パン 小麦粉 植物油 オリーブ油 上白糖 じゃが芋 精白米 マヨネーズ ごま油	白身魚 ひじき ベーコン ヨーグルト ツナ 海苔 鶏肉 油揚げ	玉葱 ホールトマト にんにく 人参 コーン ほうれん草 とうもろこし ごぼう 蓮根 インゲン 果物
13	27	火		中華丼 春雨サラダ ミニトマト わかめスープ 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 鶏のごま味噌焼き おかか和え すまし汁 果物	精白米 ごま油 片栗粉 春雨 上白糖 菓子 すりごま	豚肉 豆腐 ささみ わかめ ヨーグルト 鶏肉 かつお節	玉葱 人参 きゃべつ 椎茸 胡瓜 ミニトマト えのき 長葱 果物
14	28	水		ご飯 茄子の鉄火煮 茹で枝豆 けんちん汁 果物	南瓜プリン せんべいorビスケット	コーンライス 鶏のマーマレード焼き イタリアンサラダ ポテトチャウダー 果物	精白米 植物油 じゃが芋 上白糖 菓子 バター マーマレードジャム オリーブ油 小麦粉	鶏肉 豆腐 豆乳 牛乳 生クリーム セラチン ベーコン	茄子 人参 しめじ 枝豆 大根 長葱 南瓜 コーン きゃべつ 胡瓜 ミニトマト レモン 玉葱 果物
	29	木		ご飯 つくねバーグ 煮浸し すまし汁 果物	きな粉とあんこのケーキ 牛乳	ご飯 魚のみりん焼き 炊き合わせ 豚汁 果物	精白米 小麦粉 上白糖 あんこ 植物油 ごま油 いりごま きび砂糖 片栗粉	鶏肉 油揚げ わかめ きな粉 豆乳 牛乳 白身魚 豚肉	玉葱 蓮根 人参 大根 長葱 冬瓜 オクラ 果物
	30	金		茄子入りミートソーススパゲティ ツナサラダ オニオンスープ ヨーグルト	ずんだ餅 牛乳	ご飯 鶏のおろし煮 彩りきんぴら 味噌汁 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 もち米 片栗粉 植物油 きび砂糖 ごま油 いりごま	豚肉 粉チーズ ツナ ベーコン ヨーグルト 牛乳 鶏肉	茄子 玉葱 ホールトマト 人参 セロリ にんにく きゃべつ 枝豆 大根 ごぼう 黄パプリカ 南瓜 果物
	31	土		ご飯 魚のみそマヨ焼き 磯辺和え うずくず汁 果物	さつまいのバター焼き 牛乳	南瓜入りカレー マカロニサラダ スープ 果物	精白米 マヨネーズ 片栗粉 さつまい バター グラニュー糖 植物油 小麦粉 マカロニ	鮭 海苔 鶏肉 わかめ 牛乳 ツナ	もやし 人参 えのき 大根 長葱 玉葱 南瓜 セロリ にんにく 生姜 胡瓜 コーン 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。

