



R3年

8月

こんだてひょう



日 ち	日 ち	曜 日	日 本 の 行 事	ソ イ 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	日			ご飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め 和風サラダ 味噌汁 果物	フレンスコーン 牛乳	ご飯 タンドリーチキン フレンチサラダ スープ 果物	精白米 小麦粉 植物油 じゃが芋 きび砂糖 上白糖 オリブ油	鶏肉 ツナ缶 豆腐 豆乳 牛乳 ヨーグルト ベーコン	人参 ほうれん草 コーン 大根 玉葱 キャベツ 果物
2	16	月			ご飯 中華炒め チーズ 中華スープ 果物	ココロドーナツ 牛乳	ほうとううどん 含め煮 蒸しとうもろこし 果物	精白米 ごま油 上白糖 片栗粉 植物油 干うどん 小麦粉	豚肉 チーズ 豆乳 牛乳 鶏肉 高野豆腐	玉葱 人参 ニラ 生姜 にんにく コーン 南瓜 インゲン とうもろこし 果物
3	17	火			ご飯 魚のごま風味焼き おかが和え 味噌汁 果物	南瓜とクリームチーズのケーキ 牛乳	ご飯 フルコギ風 カリカリ胡瓜 中華スープ 果物	精白米 ごま ごま油 小麦粉 きび砂糖 上白糖	白身魚 かつお節 油揚げ 豆乳 クリームチーズ 牛乳 豚肉	人参 えのき キャベツ 茄子 玉葱 もやし ニラ にんにく 胡瓜 大根 長葱 果物
4	18	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	焼きおにぎり 蒸しとうもろこし	ご飯 ゴマチキン 切干大根煮 味噌汁 果物	パン じゃが芋 植物油 小麦粉 バター 上白糖 精白米 ごま きび砂糖	鶏肉 チーズ ツナ缶 ヨーグルト かつお節	玉葱 キャベツ ミニトマト 人参 セロリ コーン とうもろこし 切干大根 干し椎茸 インゲン えのき 果物
5	19	木			ポークチャップライス 野菜ソテー スープ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 魚フライ 彩きんぴら 豚汁 果物	精白米 小麦粉 きび砂糖 バター パン粉 植物油 上白糖 ごま油 ごま	豚肉 牛乳 白身魚	エリンギ 玉葱 アスパラガス 人参 えのき ごぼう パプリカ 大根 長葱 果物
6	20	金			ご飯 和風オムレツ キャベツのじゃこ炒め 味噌汁 果物	クリームカップケーキ 牛乳	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	精白米 小麦粉 植物油 ごま油 片栗粉 きび砂糖 上白糖 シヤム オリブ油 じゃが芋 バター	卵 牛乳 鶏肉 じゃこ 油揚げ 豆乳 生クリーム ベーコン	玉葱 小松菜 キャベツ 人参 大根 胡瓜 コーン 果物
7	21	土			ご飯 味噌カツ 大根サラダ すまし汁 果物	レーズン蒸しパン 牛乳	ご飯 カジキの照り焼き 梅おかが和え 味噌汁 果物	精白米 小麦粉 パン粉 植物油 ごま 上白糖 マヨネーズ きび砂糖 グラニュー糖	鶏肉 ツナ缶 わかめ 豆乳 牛乳 カジキ かつお節	大根 胡瓜 レーズン 人参 オクラ えのき 梅干し 玉葱 果物
8	22	日	8日 山の日		夏野菜カレー コールスロー スープ 果物	きな粉マフィン 牛乳	ご飯 肉豆腐 茹で枝豆 すまし汁 果物	精白米 植物油 小麦粉 バター 上白糖 あんこ きび砂糖 マヨネーズ	豚肉 ベーコン ウィンナー きな粉 牛乳 豆乳 豆腐 わかめ	玉葱 人参 茄子 南瓜 セロリ 生姜 にんにく キャベツ コーン えのき 長葱 椎茸 枝豆 果物
9	23	月	9日 振替休日		ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 青のりポテト すまし汁 果物	ココアスコーン 牛乳	ご飯 チキンと野菜ソテー ビーンズサラダ スープ 果物	精白米 小麦粉 上白糖 バター じゃが芋 きび砂糖 植物油 オリブ油	鮭 豆乳 牛乳 鶏肉 大豆水煮	人参 ビーマン キャベツ もやし 玉葱 椎茸 インゲン コーン 胡瓜 果物
10	24	火			ご飯 肉じゃが 煮浸し 味噌汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 チキン南蛮 野菜とベーコン炒め すまし汁 果物	精白米 じゃが芋 きび砂糖 菓子 植物油 小麦粉 片栗粉 上白糖 マヨネーズ	豚肉 豆腐 わかめ ヨーグルト 鶏肉 卵 ベーコン ウィンナー	玉葱 人参 小松菜 もやし ほうれん草 果物
11	25	水			ご飯 チャンプルー けんちん汁 果物	きな粉トースト 牛乳	冷し中華 チジミ風 中華スープ 果物	精白米 ごま油 パン 上白糖 バター 中華麺 ごま じゃが芋 片栗粉 小麦粉	豚肉 豆腐 かつお節 鶏肉 きな粉 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 大根 トマト もやし ニラ 果物
12	26	木			ご飯 高野豆腐の揚げ煮 ごまささみおえ すまし汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 豚の塩麴炒め 煮物 味噌汁 果物	精白米 片栗粉 植物油 きび砂糖 ごま ごま油	高野豆腐 鶏肉 牛乳 豚肉 わかめ 油揚げ	人参 しめじ ほうれん草 長葱 椎茸 インゲン 玉葱 果物
13	27	金			クリームパスタ 魚のムニエル グリーンポテト スープ 果物	五平餅 牛乳	ご飯 鶏の香味焼き ひじき煮 味噌汁 果物	スパゲッティ オリブ油 小麦粉 バター じゃが芋 精白米 片栗粉 ごま 上白糖 ごま油 植物油	ベーコン 生クリーム 牛乳 チーズ 鮭 鶏肉 大豆水煮 ひじき 油揚げ 豆腐	玉葱 ほうれん草 にんにく レモン汁 キャベツ 人参 生姜 干し椎茸 枝豆 果物
14	28	土			ご飯 鶏の生姜焼き 茹で枝豆 石狩鍋風 果物	黒糖マフィン 牛乳	バターライス 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 じゃが芋 バター 小麦粉 グラニュー糖 黒糖 マヨネーズ マカロニ	鶏肉 鮭 牛乳 豆乳	玉葱 生姜 枝豆 人参 しめじ パセリ インゲン にんにく 胡瓜 コーン キャベツ 果物
	29	日			ご飯 鶏と大根の煮物 しらす和え すまし汁 果物	マカロニきな粉 牛乳	ご飯 鶏の唐揚げ さつま芋サラダ 味噌汁 果物	精白米 きび砂糖 マカロニ 小麦粉 片栗粉 さつま芋 マヨネーズ	鶏肉 しらす わかめ きな粉 牛乳 油揚げ	大根 インゲン 小松菜 人参 玉葱 生姜 にんにく 胡瓜 南瓜 果物
	30	月			ご飯 豚肉の三宝菜 春雨サラダ 中華スープ 果物	オレンジゼリー せんべいorビスケット	ご飯 魚の西京焼き風 野菜炒め すまし汁 果物	精白米 片栗粉 ごま油 春雨 ごま 上白糖 せんべい ビスケット 植物油	豚肉 卵 セラチン 白身魚 ウィンナー 牛乳	しめじ 人参 胡瓜 玉葱 ニラ オレンジジュース インゲン チンゲン菜 大根 果物
	31	火			ご飯 茄子と豚肉の味噌炒め 蒸しとうもろこし すまし汁 果物	じゃが芋もち 牛乳	回鍋肉丼 中華サラダ ワカメスープ 果物	精白米 上白糖 ごま油 じゃが芋 片栗粉 植物油 バター ごま	豚肉 牛乳 わかめ	茄子 玉葱 とうもろこし 大根 人参 キャベツ ビーマン 生姜 にんにく もやし 胡瓜 長葱 えのき 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