



R4年

7月 こんだてひょう



日 ち	日 ち	曜 日	日 本 の 行 事	ソ イ ト ペ	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	金			ご飯 チキンのカレーニエル フレンチサラダ クリームシチュー 果物	きな粉トースト 牛乳	冷やしぶっかけ麺 鶏の塩麩焼き 二色煮 果物	精白米 小麦粉 バター オリーブ油 上白糖 ジャガイモ パン グラニュー糖 そうめん きび砂糖	鶏肉 ウインナー ベーコン 牛乳 きな粉	パセリ キャベツ 人参 コーン 玉葱 胡瓜 トマト 長葱 南瓜 果物
2	16	土			ご飯 鶏の生姜焼き ひじき煮 味噌汁 果物	バナナケーキ 牛乳	ご飯 鶏肉ときのこの旨煮 和風サラダ 味噌汁 果物	精白米 植物油 上白糖 小麦粉 全粒粉 オートミール きび砂糖	鶏肉 大豆水煮 ひじき 油揚げ 豆乳 牛乳 ツナ缶	玉葱 生姜 人参 干し椎茸 インゲン 大根 パナナ エリンギ 椎茸 ほうれん草 キャベツ コーン 果物
3	17	日			ご飯 チキンのトマト煮 ポテトサラダ スープ 果物	プレーンスコーン 牛乳	ご飯 味噌カツ 野菜炒め すまし汁 果物	精白米 小麦粉 植物油 オリーブ油 きび砂糖 ジャガイモ マヨネーズ パン粉 ごま 上白糖 バター	鶏肉 ウインナー 豆乳 牛乳	ホールトマト 玉葱 にんにく 人参 胡瓜 キャベツ スナックエンドウ ほうれん草 椎茸 果物
4	18	月	18日 海 の 日		ジャージャー麺 棒棒鶏風サラダ 中華スープ 果物	五平餅 牛乳	ご飯 魚の照り焼き 煮浸し どさんこ汁 果物	焼きそば麺 植物油 上白糖 片栗粉 ごま ごま油 精白米 ジャガイモ バター	豚肉 鶏肉 牛乳 カジキ わかめ 豆腐	長葱 にんにく 干し椎茸 筍 生姜 チンゲン菜 胡瓜 もやし しめじ 玉葱 キャベツ ほうれん草 コーン 果物
5	19	火			ご飯 千草焼き 蒸しとうもろこし 味噌汁 果物	さつま芋のバター焼き 牛乳	南瓜入りカレー マカロニサラダ スープ 果物	精白米 上白糖 植物油 ジャガイモ さつま芋 バター グラニュー糖 小麦粉 マカロニ マヨネーズ	豚肉 卵 わかめ 牛乳 鶏肉 ツナ缶 ベーコン	人参 干し椎茸 長葱 ほうれん草 とうもろこし 玉葱 南瓜 セロリ にんにく 生姜 胡瓜 えのき 果物
6	20	水			パン 魚のトマトソース 鉄人サラダ スープ ヨーグルト	枝豆とチーズのおにぎり 果物	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 ジャガイモ 精白米 ごま油	白身魚 ひじき チーズ 鶏肉 油揚げ	ホールトマト 玉葱 にんにく 人参 コーン ほうれん草 枝豆 ごぼう 筍 インゲン 果物
7	21	木		カ フ ェ	鮭ちらし 鶏のレモン揚げ 青のりポテト 天の川汁 果物	七夕ゼリーせんべい(7日) お楽しみおやつ(21日)	白ごま担々うどん 春雨サラダ 果物	精白米 上白糖 ごま 小麦粉 片栗粉 ジャガイモ そうめん せんべい 干うどん ごま油 春雨	鮭 卵 海苔 鶏肉 牛乳 生クリーム セラチン 寒天 豚肉 油揚げ	胡瓜 人参 レモン汁 玉葱 オクラ オレンジジュース 椎茸 チンゲン菜 果物
8	22	金			ご飯 すき焼き風 貝だくさん汁 果物	ジャム入りマフィン 牛乳	ご飯 ポークビーンズ 茹でブロッコリー スープ 果物	精白米 きび砂糖 小麦粉 上白糖 ジャム 植物油 ジャガイモ マカロニ	豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳 豆乳 豚肉 チーズ	人参 長葱 椎茸 キャベツ 玉葱 レモン汁 ホールトマト ブロッコリー コーン 果物
9	23	土			焼き鳥丼 ジャガイモのきんぴら インゲンの胡麻和え 味噌汁 果物	ウインナーボール 牛乳	ご飯 鶏とジャガイモの味噌煮 和え物 すまし汁 果物	精白米 上白糖 片栗粉 ジャガイモ ごま油 ごま 小麦粉 植物油 きび砂糖	鶏肉 豚肉 ウインナー 牛乳 しらす	生姜 インゲン 人参 玉葱 小松菜 大根 果物
10	24	日			ご飯 魚の南部揚げ 磯辺和え 味噌汁 果物	マカロニきな粉 牛乳	きつねうどん 鶏と冬瓜の煮物 青菜炒め 果物	精白米 きび砂糖 ごま 片栗粉 小麦粉 植物油 マカロニ 干うどん	白身魚 豆腐 わかめ 牛乳 油揚げ 鶏肉 ベーコン	ほうれん草 人参 えのき 玉葱 大根 長葱 冬瓜 インゲン 小松菜 果物
11	25	月			ケチャップライス オムレツ グリーンポテト スープ 果物	全粒粉入りスコーン 牛乳	ご飯 南瓜のそぼろあんかけ 茹で枝豆 石狩鍋風 果物	精白米 植物油 小麦粉 ジャガイモ 全粒粉 きび砂糖 ジャム バター 片栗粉	ウインナー 卵 鶏肉 チーズ 豆乳 牛乳 鮭	玉葱 人参 ピーマン 大根 南瓜 枝豆 小松菜 しめじ 長葱 果物
12	26	火			ご飯 大根と豚肉の煮物 オクラのおかか和え 味噌汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	コンソメライス レモン風味の子キンステーキ トマトサラダ スープ 果物	精白米 植物油 菓子 小麦粉 オリーブ油 上白糖	豚肉 かつお節 油揚げ ヨーグルト 鶏肉 ツナ缶	オクラ えのき 人参 茄子 玉葱 パセリ にんにく レモン汁 ミニトマト 果物
13	27	水			ご飯 松風焼き お浸し すまし汁 果物	レーズン蒸しパン 牛乳	ご飯 油淋鶏 中華サラダ 中華スープ 果物	精白米 パン粉 上白糖 ごま 小麦粉 きび砂糖 植物油 片栗粉	鶏肉 豚肉 豆腐 豆乳 牛乳	長葱 小松菜 人参 しめじ えのき 玉葱 レーズン もやし 胡瓜 ニラ コーン 果物
14	28	木		カ フ ェ	ご飯 豚肉のしぐれ煮 しらす和え すまし汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 鶏のおろし煮 彩りきんぴら 味噌汁 果物	精白米 植物油 きび砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 しらす 鶏肉 牛乳 わかめ	しめじ ごぼう 生姜 小松菜 人参 玉葱 大根 パプリカ 南瓜 キャベツ 果物
	29	金			ミートソーススパゲッティ チキンと野菜ソテー スープ ヨーグルト	ゆかりおにぎり 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	スパゲッティ 上白糖 小麦粉 植物油 ジャガイモ 精白米 きび砂糖 ごま	豚肉 チーズ 鶏肉	玉葱 ホールトマト 人参 セロリ にんにく ブロッコリー コーン ゆかり とうもろこし 長葱 インゲン 南瓜 大根 果物
	30	土			ご飯 酢鶏 中華スープ 果物	さつま芋蒸しパン 牛乳	ご飯 肉じゃが 茹で枝豆 味噌汁 果物	精白米 片栗粉 植物油 ごま油 小麦粉 きび砂糖 グラニュー糖 さつま芋 ジャガイモ	鶏肉 わかめ 豆乳 牛乳 豚肉	生姜 ピーマン 人参 玉葱 椎茸 長葱 コーン 枝豆 果物
	31	日			バターライス チキンカチャトーラ スープ 果物	ピザトースト 牛乳	ご飯 チキン南蛮 梅肉和え 味噌汁 果物	精白米 バター オリーブ油 植物油 上白糖 パン 小麦粉 片栗粉	鶏肉 チーズ 卵 ヨーグルト ちくわ かつお節	にんにく 玉葱 パプリカ 人参 ホールトマト キャベツ コーン ピーマン 小松菜 梅干し 茄子 果物



カフェ：毎週木曜日（月により変更あり）
 カフェ＊14：30～15：30
 飲み物・おやつ販売もしております。
 ※感染対策のため、予定が変更になる場合がございますので
 ご了承下さい。

※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目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、記載していません。

みなと子育て応援プラザP o k k e