



R4年

# 8月 こんだてひょう



日 ち	日 ち	曜 日	日 本 の 行 事	ソ イ ト ホ	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	月			ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 すまし汁 果物	南瓜もち 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 小麦粉 上白糖 バター じゃが芋 片栗粉 いりごま きび砂糖 ごま油	鮭 豆腐 ワカメ 牛乳 豚肉	人参 ビーマン キャベツ しめじ 玉葱 南瓜 もやし ニラ にんにく 胡瓜 コーン 果物
2	16	火			ガバオライス 春雨サラダ スープ 果物	ココアマフィン 牛乳	ご飯 鶏と大根の煮物 しらす和え ごま味噌汁 果物	精白米 上白糖 植物油 春雨 いりごま ごま油 小麦粉 ジャム きび砂糖 すりごま	鶏肉 豚肉 卵 豆乳 牛乳 しらす	赤パプリカ ビーマン 玉葱 しめじ 人参 胡瓜 大根 インゲン 小松菜 ごぼう 果物
3	17	水			ツナおろしスパゲッティ 鶏のねぎ味噌焼き 蒸しとうもろこし 和風コンソメスープ 果物	ずんだ餅 牛乳	ご飯 魚のパン粉焼き ラタトゥイユ スープ 果物	スパゲッティ オリーブ油 上白糖 精白米 もち米 小麦粉 パン粉	ツナ 海苔 鶏肉 牛乳 カジキ 粉チーズ ベーコン	大根 長葱 とうもろこし 玉葱 トマト えのき 枝豆 パセリ 人参 茄子 黄パプリカ ビーマン にんにく ホールトマト 果物
4	18	木		カ フ ェ	ご飯 BBQ風チキン コールスロー スープ 果物	お楽しみおやつ	ゆかりご飯 高野豆腐の揚げ煮 茹で枝豆 味噌汁 果物	精白米 小麦粉 植物油 上白糖 マヨネーズ 片栗粉	鶏肉 牛乳 ゆかり 高野豆腐	キャベツ 人参 コーン 玉葱 しめじ 枝豆 果物
5	19	金			ご飯 ぎせい豆腐 ごま和え 冬瓜汁 果物	オレンジゼリー ウエハース	ご飯 麻婆茄子 胡瓜ソテー 中華スープ 果物	精白米 植物油 上白糖 きび砂糖 すりごま 菓子 ごま油 片栗粉	豆腐 豚肉 卵 セラチン ベーコン ワカメ	干し椎茸 人参 長葱 インゲン もやし ほうれん草 オレンジジュース みかん缶 茄子 椎茸 にんにく 生姜 胡瓜 コーン 果物
6	20	土			パン 南瓜のグラタン トマトサラダ スープ 果物	ねったぼ風 牛乳	ご飯 ゴマチキン 野菜炒め 味噌汁 果物	パン 植物油 小麦粉 バター オリーブ油 上白糖 じゃが芋 さつま芋 精白米 きび砂糖 いりごま	鶏肉 牛乳 チーズ ツナ きな粉 油揚げ	南瓜 玉葱 マッシュルーム パセリ ミニトマト レモン汁 人参 コーン ビーマン 果物
7	21	日			ご飯 魚のみそマヨ焼き 切干大根煮 すまし汁 果物	レーズンスコーン 牛乳	塩焼きそば 中華サラダ 中華スープ 果物	精白米 マヨネーズ 植物油 きび砂糖 小麦粉 中華麵 ごま油 いりごま 上白糖	鮭 豆腐 豆乳 牛乳 豚肉 鶏肉 ワカメ	切り干し大根 人参 干し椎茸 インゲン えのき オクラ レーズン 玉葱 水煮筍 キャベツ もやし 胡瓜 長葱 果物
8	22	月			ご飯 ミートローフ フレンチサラダ オニオンスープ 果物	きな粉蒸しパン 牛乳	ご飯 冬瓜のそぼろあんかけ 蒸しとうもろこし 豚汁 果物	精白米 植物油 片栗粉 上白糖 オリーブ油 バター 小麦粉 きび砂糖 グラニュー糖 あんこ	豚肉 豆腐 ベーコン きな粉 豆乳 牛乳 鶏肉	玉葱 人参 コーン インゲン キャベツ 胡瓜 冬瓜 とうもろこし 大根 長葱 果物
9	23	火			鶏ごぼうご飯 ちくわの磯辺揚げ 梅おかつ和え 味噌汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 回鍋肉 ミニトマト 中華スープ 果物	精白米 植物油 片栗粉 小麦粉 菓子 ごま油	鶏肉 ちくわ 青のり かつお節 ヨーグルト 豚肉 ベーコン	ごぼう 人参 オクラ えのき 梅干し 茄子 玉葱 キャベツ ビーマン 生姜 にんにく ミニトマト 冬瓜 果物
10	24	水			ナン タンドリーチキン ラビゴットソースサラダ 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 魚のみりん焼き 根菜ソテー 味噌汁 果物	ナン 植物油 精白米 マヨネーズ ごま油 いりごま	鶏肉 ヨーグルト ツナ 海苔 白身魚 ベーコン 油揚げ ワカメ	玉葱 にんにく キャベツ 胡瓜 人参 コーン ビーマン とうもろこし 蓮根 ごぼう 大根 果物
11	25	木	11日 山 の 日	25日 カ フ ェ	ご飯 冬瓜と豚肉の炒め物 胡瓜と大根漬け 中華コーンスープ 果物	お楽しみおやつ	じゃじゃ麺 含め煮 すまし汁 果物	精白米 ごま油 片栗粉 うどん 植物油 上白糖	豚肉 豆腐 牛乳 高野豆腐	冬瓜 生姜 にんにく 胡瓜 大根 クリームコーン コーン 玉葱 人参 水煮筍 干し椎茸 しめじ インゲン ほうれん草 果物
12	26	金			ご飯 魚の南蛮漬け 青のりポテト 味噌汁 果物	黒糖トースト 牛乳	タコライス マカロニサラダ スープ 果物	精白米 小麦粉 植物油 上白糖 じゃが芋 パン バター 黒糖 マカロニ マヨネーズ	鮭 青のり 油揚げ 牛乳 豚肉 粉チーズ ツナ	玉葱 赤パプリカ ビーマン キャベツ トマト にんにく 生姜 胡瓜 人参 果物
13	27	土			にゅうめん 茄子と豚肉の味噌炒め 茹で枝豆 果物	ライスコロッケ 牛乳	ご飯 鶏とじゃが芋の甘辛炒め 大豆サラダ 味噌汁 果物	そうめん きび砂糖 上白糖 ごま油 精白米 パン粉 小麦粉 じゃが芋 植物油	油揚げ 豚肉 チーズ 牛乳 鶏肉 水煮大豆 ワカメ	人参 長葱 椎茸 茄子 ビーマン 玉葱 枝豆 パセリ 胡瓜 果物
14	28	日			ドライカレー ポテトサラダ ミニトマト スープ 果物	さつま芋ケーキ 牛乳	ご飯 のり塩唐揚げ 和風サラダ すまし汁 果物	精白米 植物油 バター 小麦粉 じゃが芋 マヨネーズ きび砂糖 さつま芋 片栗粉	豚肉 ウィンナー 豆乳 牛乳 鶏肉 青のり ツナ	玉葱 人参 マッシュルーム ビーマン にんにく 胡瓜 ミニトマト キャベツ コーン 生姜 ほうれん草 えのき オクラ 果物
	29	月			ご飯 つくねハンバーグ 磯辺和え 味噌汁 果物	マカロニきな粉 牛乳	ご飯 鶏と野菜のガーリックソテー さつま芋のオレンジ煮 スープ 果物	精白米 小麦粉 上白糖 さつま芋 マカロニ きび砂糖 植物油	鶏肉 海苔 油揚げ きな粉 牛乳	玉葱 蓮根 ほうれん草 人参 えのき ピーマン オレンジジュース コーン 果物
	30	火			ご飯 鶏の香味焼き 南瓜の焼き漬け すまし汁 果物	ジャム入り蒸しパン 牛乳	冷やし中華 チヂミ風 ワカメスープ 果物	精白米 ごま油 上白糖 小麦粉 きび砂糖 グラニュー糖 植物油 ジャム 中華麵 練りごま いりごま じゃが芋 片栗粉	鶏肉 豆乳 牛乳 豚肉 ワカメ	にんにく 生姜 南瓜 玉葱 もやし ほうれん草 胡瓜 トマト 人参 ニラ えのき 長葱 果物
	31	水			オムライス 魚のムニエル グリーンポテト スープ 果物	豆乳くすもち ぜんべい 牛乳	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 おかつ和え 味噌汁 果物	精白米 植物油 バター 小麦粉 オリーブ油 じゃが芋 片栗粉 上白糖 黒糖 菓子 きび砂糖	鶏肉 卵 牛乳 白身魚 豆乳 きな粉 厚揚げ 豚肉 かつお節	玉葱 人参 パセリ しめじ コーン インゲン 小松菜 果物



カフェ  
毎週木曜日(第5週、祝日除く)  
14:30~15:30(ラストオーダー)



※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、記載しておりません。

みなと子育て応援プラザP o k k e

