R5年

7月　こんだてひょう

日にち	日にち	曜日	日本の行事	ンイトベ	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　チキンのカレームニエル フレンチサラダ　クリームシチュー 果物	ジャム入りマフィン 牛乳	ご飯　鶏とさつま芋の照り煮 和風サラダ　味噌汁　果物	精白米　小麦粉　バター　オリーブ油 上白糖　じゃが芋　植物油　ジャム さつま芋　きび砂糖	鶏肉　ウインナー　ベーコン　牛乳 豆乳　ツナ缶　わかめ	キャベツ　人参　コーン　玉葱　レモン汁 ほうれん草　長葱　果物
2	16	日			白ごま担々うどん 鶏の香味焼き　蒸しとうもろこし 果物	甘辛おやき 牛乳	ご飯　鶏の生姜焼き お浸し　味噌汁　果物	干うどん　ゴマ油　上白糖　ごま 精白米　小麦粉　植物油	豚肉　油揚げ　鶏肉　牛乳	人参　椎茸　青梗菜　にんにく　生姜 とうもろこし　玉葱　小松菜 しめじ　南瓜　果物
3	17	月	17日 海の日		ご飯　スタミナ炒め 胡瓜と大根漬け　中華スープ　果物	黒糖蒸しパン 牛乳	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	精白米　ごま油　上白糖　片栗粉 小麦粉　黒糖　グラニュー糖 植物油　ごま　じゃが芋	豚肉　豆乳　牛乳　かつお節	玉葱　人参　ニラ　生姜　にんにく 胡瓜　大根　長葱　レーズン オクラ　えのき　ごぼう　果物
4	18	火			ご飯　魚のみそマヨ焼き 磯辺和え　うすくず汁　果物	全粒粉入りスコーン 牛乳	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　マヨネーズ　片栗粉　小麦粉 全粒粉　きび砂糖　植物油 ジャム　スパゲッティ　オリーブ油 上白糖　じゃが芋　バター	鮭　鶏肉　わかめ　豆乳 牛乳　ツナ缶	もやし　人参　えのき　大根　長葱 玉葱　トマト　果物
5	19	水			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　鶏ときのこの旨煮 蒸しとうもろこし　味噌汁　果物	精白米　小麦粉　バター　オリーブ油 上白糖　じゃが芋　植物油　ジャム さつま芋　きび砂糖　あんこ	鶏肉　きな粉　牛乳　豆乳	玉葱　蓮根　ほうれん草　人参 キャベツ　えのき　レモン汁 エリンギ　椎茸　とうもろこし　果物
6	20	木		カフェ	麻婆丼　中華サラダ 中華スープ　果物	お楽しみおやつ	ご飯　鶏と冬瓜の煮物 青菜炒め　味噌汁　果物	精白米　ゴマ油　上白糖　片栗粉 春雨　きび砂糖	豆腐　豚肉　牛乳　鶏肉　ベーコン	長葱　干椎茸　にんにく　生姜　胡瓜 人参　コーン　えのき　冬瓜　インゲン 小松菜　玉葱　南瓜　キャベツ　果物
7	21	金			鮭ちらし(7)　鮭ご飯(21) 鶏のレモン揚げ　青のりポテト 天の川汁　果物	パンナコッタ せんべいorビスケット	ご飯　鶏のごまみそ焼き ひじき煮　すまし汁　果物	精白米　上白糖　植物油　ごま　小麦粉 片栗粉　じゃが芋　そうめん せんべい　ビスケット	鮭　卵　牛乳　海苔　鶏肉 生クリーム　ゼラチン　寒天 大豆水煮　ひじき　油揚げ　わかめ	胡瓜　人参　レモン　玉葱　オクラ オレンジジュース　干椎茸　果物
8	22	土			ご飯　肉豆腐 味噌汁　果物	ステック大学芋 牛乳	ポークチャップライス コールスロー　スープ　果物	精白米　きび砂糖　さつま芋 植物油　ごま　小麦粉　マヨネーズ	豚肉　豆腐　牛乳	人参　長葱　椎茸　大根　玉葱 エリンギ　キャベツ　コーン えのき　果物
9	23	日			ご飯　冬瓜と豚肉の炒め物 茹で枝豆　中華コーンスープ　果物	南瓜プリン せんべいorビスケット	ご飯　鶏とじゃが芋の味噌煮 和え物　すまし汁　果物	精白米　ごま油　片栗粉　上白糖 せんべい　ビスケット じゃが芋　植物油　きび砂糖	豚肉　豆腐　豆乳　牛乳 生クリーム　ゼラチン 鶏肉　しらす	冬瓜　生姜　にんにく　枝豆 クリームコーン缶　コーン 玉葱　人参　南瓜　小松菜 えのき　大根　果物
10	24	月			パン　オムレツ グリーンポテト　スープ　ヨーグルト	焼きおにぎり 果物	ご飯　魚の照り焼き 炊き合わせ　どさんこ汁　果物	パン　小麦粉　植物油　じゃが芋 精白米　きび砂糖　片栗粉　バター	卵　牛乳　鶏肉　チーズ ヨーグルト　かつお節　カジキ 豚肉　わかめ	赤パプリカ　パセリ　大根　南瓜 人参　玉葱　果物　冬瓜　コーン
11	25	火			ご飯　南瓜のそぼろ煮 キャベツとじゃこの塩炒め　冬瓜汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯　鶏のおろし煮 彩きんぴら　味噌汁　果物	精白米　植物油　きび砂糖　ごま油 菓子　片栗粉　上白糖　ごま	鶏肉　しらす　ヨーグルト	南瓜　玉葱　キャベツ　冬瓜　しめじ 生姜　大根　人参　ごぼう 黄パプリカ　もやし　果物
12	26	水			ご飯　カツレツ イタリアンサラダ　スープ　果物	レーズン蒸しパン 牛乳	冷やしぶっかけ麺 鶏の塩麹焼き　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　きび砂糖　グラニュー糖 植物油　そうめん　ごま油	鶏肉　チーズ　ベーコン 豆乳　牛乳	パセリ　キャベツ　人参　胡瓜　ミニトマト 玉葱　レモン汁　コーン　レーズン トマト　長葱　枝豆　果物
13	27	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　チキンカチャトラ チーズ　スープ　果物	精白米　植物油　きび砂糖 オリーブ油　上白糖	豚肉　しらす　豆腐　牛乳 鶏肉　チーズ	しめじ　ごぼう　生姜　小松菜 人参　えのき　玉葱　にんにく 黄パプリカ　ホールトマト キャベツ　コーン　果物
14	28	金			ご飯　魚の塩麹焼き 含め煮　味噌汁　果物	ピザトースト 牛乳	南瓜入りカレー マカロニサラダ　スープ　果物	精白米　ごま油　上白糖　マヨネーズ パン　小麦粉　バター　マカロニ	白身魚　高野豆腐　チーズ　牛乳 ツナ缶　ベーコン	人参　筍水煮　インゲン　大根 玉葱　コーン　ピーマン　南瓜 セロリ　生姜　にんにく　胡瓜 えのき　果物
	29	土			ミートソーススパゲッティ チキンと野菜ソテー　スープ　果物	すんだ餅 牛乳	ご飯　チキン南蛮 おかか和え　味噌汁　果物	スパゲッティ　オリーブ油　上白糖　小麦粉 植物油　精白米　もち米 片栗粉　マヨネーズ	豚肉　鶏肉　牛乳　卵 かつお節　ヨーグルト	ホールトマト　玉葱　人参　セロリ にんにく　ブロッコリー　コーン 枝豆　パセリ　小松菜 しめじ　茄子　果物
	30	日			ご飯　豚肉の酢みそ和え 二色煮　すまし汁　果物	マカロニきな粉 牛乳	ご飯　油淋鶏風 棒棒鶏サラダ　スープ　果物	精白米　上白糖　ごま　きび砂糖 マカロニ　片栗粉	豚肉　豆腐　きな粉　牛乳　鶏肉	長葱　人参　インゲン　南瓜 玉葱　しめじ　胡瓜　もやし ニラ　コーン　果物
	31	月			パン　南瓜グラタン 花野菜サラダ　スープ　ヨーグルト	ツナマヨおにぎり 果物	ご飯　肉じゃが 味噌汁　果物	植物油　小麦粉　バター　上白糖 精白米　マヨネーズ　じゃが芋　きび砂糖	鶏肉　チーズ　ベーコン　ヨーグルト ツナ缶　海苔　豚肉	南瓜　玉葱　マッシュルーム　ブロッコリー 人参　コーン　キャベツ　とうもろこし しめじ　インゲン　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Ｐｏｋｋｅ