R5年

8月　こんだてひょう

日にち	日にち	曜日	日本の行事	イベント	昼食	おやつ	夕食	3色食品群 熱や力になる	3色食品群 血や肉や骨になる	3色食品群 体の調子を整える
1	15	火			ご飯　ぎせい豆腐　ひじき煮　味噌汁　果物	りんごとレーズンのケーキ 牛乳	にゅうめん　茄子と豚肉の味噌炒め 茹で枝豆　果物	精白米　植物油　上白糖　小麦粉　きび砂糖　そうめん ごま油	豆腐　豚肉　卵　大豆水煮　油揚げ ひじき　豆乳　牛乳	干し椎茸　人参　長葱　インゲン　茄子 玉葱　レーズン　りんご　椎茸 ピーマン　枝豆　果物
2	16	水			ご飯　魚の南蛮漬け　蒸しとうもろこし すまし汁　果物	南瓜もち 牛乳	ご飯　鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め 磯辺和え　味噌汁　果物	精白米　小麦粉　植物油　上白糖　片栗粉　いりごま バター　きび砂糖　じゃが芋　植物油	鮭　牛乳　鶏肉　海苔	玉葱　パプリカ　ピーマン　とうもろこし ほうれん草　えのき　南瓜　果物
3	17	木		カフェ	ナン　タンドリーチキン　ラビゴットソースサラダ スープ　果物	お楽しみおやつ	ご飯　豚の塩麹炒め　南瓜煮 味噌汁　果物	ナン　植物油　上白糖　小麦粉　精白米 ごま油　きび砂糖	鶏肉　ヨーグルト　ベーコン　牛乳　豚肉	玉葱　にんにく　キャベツ　胡瓜　人参　コーン ピーマン　トマト　長葱　南瓜　キャベツ　果物
4	18	金			ご飯　鶏の和風きのこソース　青のりポテト すまし汁　果物	きな粉蒸しパン 牛乳	ガパオライス　春雨サラダ スープ　果物	精白米　小麦粉　バター　上白糖　片栗粉 じゃが芋　きび砂糖　グラニュー糖　あんこ 植物油　春雨　ごま油	鶏肉　青のり　わかめ　きな粉　豆乳 牛乳　豚肉　豆腐	しめじ　椎茸　玉葱　人参　長葱　パプリカ ピーマン　胡瓜　コーン　果物
5	19	土			ご飯　冬瓜のそぼろあんかけ　インゲンのごま和え 豚汁　果物	レーズンスコーン 牛乳	ご飯　BBQ風チキン　ツナサラダ スープ　果物	精白米　植物油　きび砂糖　片栗粉　すりごま 上白糖　小麦粉　オリーブ油　じゃが芋	鶏肉　豚肉　豆乳　牛乳　ツナ	冬瓜　玉葱　インゲン　人参　大根　長葱 レーズン　キャベツ　果物
6	20	日			ご飯　松風焼き　茹で枝豆　冬瓜汁　果物	黒糖トースト 牛乳	ご飯　鮭のちゃんちゃん焼き　こふき芋 すまし汁　果物	精白米　パン粉　上白糖　いりごま　パン バター　黒糖　小麦粉　じゃが芋	鶏肉　豚肉　豆腐　牛乳　鮭　わかめ	長葱　枝豆　冬瓜　しめじ　玉葱　生姜 人参　ピーマン　キャベツ　果物
7	21	月			ベーコンとトマトのパスタ　チキンと野菜ソテー スープ　ヨーグルト	わかめおにぎり 果物	ご飯　高野豆腐の揚げ煮　蒸しとうもろこし 味噌汁　果物	スパゲッティ　オリーブ油　じゃが芋　植物油 精白米　いりごま　片栗粉	ベーコン　鶏肉　ヨーグルト わかめ　高野豆腐	しめじ　玉葱　にんにく　ホールトマト　人参 ブロッコリー　キャベツ　とうもろこし　果物
8	22	火			回鍋肉丼　胡瓜ソテー　ミニトマト 中華スープ　果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯　鶏の照り焼き　切干大根煮 味噌汁　果物	精白米　片栗粉　ごま油　植物油　菓子 上白糖　きび砂糖	豚肉　ベーコン　ヨーグルト　鶏肉　油揚げ	キャベツ　ピーマン　生姜　にんにく　胡瓜　コーン ミニトマト　冬瓜　玉葱　えのき　切干大根　人参 干し椎茸　インゲン　もやし　果物
9	23	水			ご飯　のり塩唐揚げ　梅おかか和え すまし汁　果物	南瓜とクリームチーズのマフィン 牛乳	塩焼きそば　中華サラダ 中華スープ　果物	精白米　片栗粉　小麦粉　植物油　きび砂糖 中華麺　ごま油　上白糖　いりごま	鶏肉　青のり　かつお節　わかめ　豆乳 牛乳　クリームチーズ　豚肉　ささみ	にんにく　生姜　人参　オクラ　えのき　梅干し 筍水煮　南瓜　玉葱　キャベツ　もやし 胡瓜　コーン　果物
10	24	木		カフェ おやつ	タコライス　ポテトサラダ　スープ　果物	お楽しみおやつ	ご飯　鶏と大根の煮物　和風サラダ 味噌汁　果物	精白米　植物油　じゃが芋　マヨネーズ 小麦粉　きび砂糖　さつま芋	豚肉　粉チーズ　ベーコン　牛乳 鶏肉　ツナ	キャベツ　トマト　玉葱　にんにく　生姜　人参 胡瓜　大根　ほうれん草　果物
11	25	金	11日 山の日		ご飯　魚のみりん焼き　納豆和え 味噌汁　果物	さつま芋ケーキ 牛乳	ドライカレー　マカロニサラダ スープ　果物	精白米　ごま油　いりごま　小麦粉　きび砂糖 さつま芋　植物油　バター　マカロニ　マヨネーズ	白身魚　納豆　かつお節　豆乳 牛乳　豚肉　ツナ	ほうれん草　人参　南瓜　玉葱　しめじ マッシュルーム　ピーマン　にんにく　胡瓜 キャベツ　コーン　果物
12	26	土			じゃじゃ麺　含め煮　すまし汁　果物	ライスピザ 牛乳	ご飯　酢鶏　チーズ　中華スープ　果物	うどん　植物油　上白糖　片栗粉　ごま油　精白米	豚肉　高野豆腐　鶏肉　チーズ 牛乳　わかめ	筍水煮　玉葱　干し椎茸　生姜　胡瓜　人参　しめじ ほうれん草　コーン　ピーマン　椎茸　長葱　果物
13	27	日			ご飯　鶏と野菜のガーリックソテー キャロットラペ　スープ　果物	ジャム入り蒸しパン 牛乳	ご飯　鶏のねぎ味噌焼き　しらす和え すまし汁　果物	精白米　植物油　オリーブ油　上白糖　小麦粉 きび砂糖　グラニュー糖　ジャム	鶏肉　ツナ　豆乳　牛乳　しらす	玉葱　人参　ピーマン　にんにく　レーズン キャベツ　しめじ　長葱　大根　果物
14	28	月			ご飯　豚の生姜焼き　ごま和え 味噌汁　果物	ココアスコーン 牛乳	ご飯　魚のパン粉焼き　ラタトゥイユ スープ　果物	精白米　植物油　きび砂糖　すりごま　小麦粉 パン粉　オリーブ油	豚肉　油揚げ　豆乳　牛乳　白身魚 粉チーズ　ベーコン	玉葱　生姜　もやし　人参　ほうれん草　長葱 茄子　パプリカ　ピーマン　にんにく ホールトマト　果物
	29	火			パン　ポテトミートグラタン　コーンサラダ スープ　果物	五平餅 牛乳	ご飯　厚揚げと鶏肉のカレー煮 おかか和え　味噌汁　果物	パン　じゃが芋　パン粉　植物油　上白糖 精白米　片栗粉　すりごま	豚肉　チーズ　ウインナー　牛乳 鶏肉　厚揚げ　かつお節	玉葱　ホールトマト　人参　マッシュルーム セロリ　にんにく　キャベツ　コーン　小松菜 しめじ　果物
	30	水			ご飯　ゴマチキン　野菜炒め　すまし汁　果物	黒糖ドーナツ 牛乳	ほうとう風うどん　筑前煮　果物	精白米　小麦粉　いりごま　上白糖　じゃが芋 植物油　黒糖　うどん　ごま油	鶏肉　豆腐　豆乳　牛乳	人参　玉葱　ピーマン　長葱　えのき　南瓜 しめじ　ごぼう　椎茸　インゲン　果物
	31	木			オムライス　魚のムニエル　茹でブロッコリー スープ　果物	ミルクくずもち せんべいorビスケット	ご飯　チャンプルー　ふかし芋 味噌汁　果物	精白米　植物油　バター　小麦粉　オリーブ油 片栗粉　上白糖　黒糖　菓子　ごま油 さつま芋　きび砂糖	鶏肉　卵　牛乳　鮭　きな粉　豚肉 豆腐　かつお節　油揚げ	玉葱　人参　ブロッコリー　コーン キャベツ　茄子　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