



R6年

7月

こんだてひょう



| 月 | 日 | 曜日 | 日本のお祭り | メニュー | 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 | 15日 | 海の日 | ご飯 松風焼き 人参しりしり すまし汁 果物 | 南瓜プリン センペイorビスケット | 冷やしぶっかけ種 鶏のねぎ味噌焼き 茹で枝豆 果物 | 精白米 パン粉 上白糖 いりごま ごま油 菓子 そうめん | 鶏肉 豚肉 豆腐 ツナ わかめ 牛乳 生クリーム セラチン ささみ | 長葱 人参 玉葱 えのき 南瓜 胡瓜 トマト 枝豆 果物 |
| 2 | 16 | 火 | | | ご飯 和風ハンバーグ 煮浸し 味噌汁 果物 | ココア蒸しパン 牛乳 | ご飯 ブルコギ風 チーズ 中華スープ 果物 | 精白米 パン粉 植物油 上白糖 小麦粉 きび砂糖 グラニュー糖 ジャム ごま油 | 豚肉 豆腐 ひじき 油揚げ 豆乳 牛乳 チーズ | 玉葱 人参 大根 南瓜 もやし ニラ にんにく コーン 果物 |
| 3 | 17 | 水 | | | パン 魚のトマトソース 鉄火サラダ スープ ヨーグルト | 焼きおにぎり 蒸しとうもろこし | ご飯 豚肉の酢みそ和え 南瓜煮 すまし汁 果物 | パン 小麦粉 植物油 オリーブ油 上白糖 ジャガ芋 精白米 いりごま きび砂糖 | 白身魚 ひじき ヨーグルト かつお節 豚肉 | 玉葱 ホールトマト にんにく 人参 コーン ほうれん草 とうもろこし 長葱 イングン 南瓜 えのき 果物 |
| 4 | 18 | 木 | | | ご飯 鶏肉と冬瓜の煮物 オクラのおかか和え ごま味噌汁 果物 | お楽しみおやつ | コーンライス レモン風味のチキンステーキ フレンチサラダ スープ 果物 | 精白米 きび砂糖 すりごま バター 小麦粉 オリーブ油 上白糖 | 鶏肉 かつお節 牛乳 | 冬瓜 人参 オクラ えのき 長葱 ごぼう コーン にんにく キャベツ 胡瓜 玉葱 果物 |
| 5 | 19 | 金 | | | ご飯 ポテトオムレツ 花野菜サラダ スープ 果物 | きなこトースト 牛乳 | ご飯 魚の味噌マヨ焼き 磯辺和え すまし汁 果物 | ご飯 小麦粉 ジャガ芋 オリーブ油 植物油 上白糖 パン グラニュー糖 バター マヨネーズ | 卵 豚肉 きな粉 牛乳 鮭 海苔 | 玉葱 ブロccoli 人参 コーン キャベツ もやし えのき 冬瓜 果物 |
| 6 | 20 | 土 | | | 塩焼きそば 棒棒鶏風サラダ ワカメスープ 果物 | ずんだ餅 牛乳 | ご飯 肉じゃが 蒸しとうもろこし 味噌汁 果物 | 中華麺 ごま油 すりごま 上白糖 精白米 もち米 ジャガ芋 きび砂糖 植物油 | 豚肉 ささみ わかめ 牛乳 油揚げ | 人参 玉葱 水蒸菊 キャベツ 胡瓜 もやし えのき 長葱 枝豆 しめじ とうもろこし 茄子 果物 |
| 7 | 21 | 日 | 七夕 | | 鮭ちらし(7) 鮭ごはん(21) 鶏のレモン揚げ 青のりポテト 天の川汁(7) すまし汁(21) 果物 | パンナコッタ センペイorビスケット | ご飯 青梗菜絲 ミニトマト 中華スープ 果物 | 精白米 上白糖 植物油 いりごま 小麦粉 片栗粉 ジャガ芋 そうめん 菓子 ごま油 | 鮭 卵 鶏肉 青のり 牛乳 生クリーム セラチン 寒天 豚肉 | 胡瓜 人参 レモン 玉葱 オクラ オレンジジュース みかん缶 ビーマン 水蒸菊 ミニトマト コーン 長葱 果物 |
| 8 | 22 | 月 | | | ご飯 厚揚げのそぼろ煮 蒸しとうもろこし 冬瓜汁 果物 | さつま芋ケーキ 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 植物油 きび砂糖 片栗粉 小麦粉 さつま芋 スパゲッティ オリーブ油 上白糖 ジャガ芋 バター | 厚揚げ 豚肉 豆乳 牛乳 ツナ 海苔 鶏肉 | 玉葱 イングン とうもろこし 冬瓜 しめじ 生姜 大根 人参 トマト 果物 |
| 9 | 23 | 火 | | | 南瓜入りカレー マカロニサラダ スープ 果物 | 菓子盛り合わせ ヨーグルト | 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 植物油 小麦粉 バター マカロニ マヨネーズ 菓子 さつま芋 きび砂糖 | 鶏肉 ベーコン ヨーグルト ツナ わかめ | 玉葱 人参 南瓜 セロリ にんにく 生姜 胡瓜 コーン ほうれん草 えのき 果物 |
| 10 | 24 | 水 | | | ご飯 魚のみりん焼き 炊き合わせ 豚汁 果物 | 全粒粉入りスコーン 牛乳 | タコライス ウィンナーと野菜ソテー スープ 果物 | 精白米 ごま油 いりごま きび砂糖 片栗粉 植物油 小麦粉 全粒粉 ジャム | 白身魚 豚肉 豆乳 牛乳 粉チーズ ウィンナー | 冬瓜 オクラ 人参 大根 長葱 キャベツ トマト 玉葱 にんにく 生姜 アスパラ コーン 果物 |
| 11 | 25 | 木 | | | ご飯 チキン南蛮 ごま和え すまし汁 果物 | お楽しみおやつ | ご飯 魚のムニエル ポテトサラダ スープ 果物 | 精白米 植物油 小麦粉 片栗粉 上白糖 マヨネーズ きび砂糖 すりごま オリーブ油 バター ジャガ芋 | 鶏肉 卵 ヨーグルト 牛乳 鮭 ウィンナー | 玉葱 パセリ ほうれん草 人参 大根 胡瓜 キャベツ 果物 |
| 12 | 26 | 金 | | | ミートソーススパゲッティ チキンと野菜ソテー オニオンスープ ヨーグルト | 枝豆とチーズのおにぎり 果物 | ご飯 鶏のおろし煮 彩りきんぴら 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 バター 精白米 片栗粉 きび砂糖 ごま油 いりごま | 豚肉 粉チーズ 鶏肉 ベーコン ヨーグルト チーズ 油揚げ | 玉葱 ホールトマト 人参 セロリ にんにく ブロccoli 枝豆 大根 ごぼう パプリカ イングン ほうれん草 果物 |
| 13 | 27 | 土 | | | ご飯 冬瓜と豚肉の炒め物 茹で枝豆 中華コンソメスープ 果物 | りんごトレーズンのケーキ 牛乳 | ご飯 鶏のごま味噌焼き おかか和え すまし汁 果物 | 精白米 ごま油 片栗粉 小麦粉 きび砂糖 植物油 すりごま | 豚肉 豆腐 豆乳 牛乳 鶏肉 かつお節 | 冬瓜 生姜 にんにく 枝豆 クリームコーン 玉葱 人参 りんご トレーズン キャベツ えのき 冬瓜 椎茸 果物 |
| 14 | 28 | 日 | | | 親子丼 ジャガ芋のきんぴら 味噌汁 果物 | マカロニきな粉 牛乳 | ご飯 酢鶏 カリカリ胡瓜 中華スープ 果物 | 精白米 ジャガ芋 ごま油 上白糖 いりごま マカロニ きび砂糖 片栗粉 植物油 | 卵 鶏肉 海苔 豚肉 わかめ きな粉 牛乳 | 玉葱 もやし 大根 生姜 ビーマン 人参 椎茸 胡瓜 コーン 果物 |
| 15 | 29 | 月 | | | ご飯 チキンチャトーラ グリーンポテト スープ 果物 | ジャム入りマフィン 牛乳 | カレーうどん ささみサラダ 二色煮 果物 | 精白米 オリーブ油 上白糖 ジャガ芋 小麦粉 植物油 ジャム うどん 片栗粉 マヨネーズ すりごま きび砂糖 | 鶏肉 豆乳 牛乳 豚肉 ささみ | にんにく 玉葱 パプリカ 人参 しめじ ホールトマト パセリ キャベツ 椎茸 長葱 南瓜 果物 |
| 16 | 30 | 火 | | | ご飯 茄子と厚揚げの味噌炒め ふかし芋 すまし汁 果物 | ウィンナーボール 牛乳 | 中華丼 春雨サラダ 中華スープ 果物 | 精白米 ごま油 上白糖 さつま芋 きび砂糖 小麦粉 植物油 片栗粉 春雨 | 厚揚げ 豚肉 ウィンナー 牛乳 豆腐 | 茄子 ビーマン 玉葱 椎茸 人参 キャベツ 胡瓜 大根 長葱 果物 |
| 17 | 31 | 水 | | | パン 南瓜グラタン コーンサラダ スープ 果物 | 五平餅 牛乳 | ご飯 魚の南蛮漬け 粉ふき芋 味噌汁 果物 | パン 植物油 小麦粉 バター 上白糖 ジャガ芋 精白米 片栗粉 すりごま | 鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン 鮭 油揚げ | 南瓜 玉葱 マッシュルーム キャベツ 人参 コーン パプリカ ビーマン 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、記載していません。



みなと子育て応援プラザP o k k e