



R6年

8月 こんだてひょう



日 ち	日 ち	曜 日	日 本 の 行 事	お 休 み	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	木			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	お楽しみおやつ	ご飯 鶏の香味焼き 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 ごま油	鶏肉 ツナ 牛乳 しらす	玉葱 人参 ビーマン にんにく レーズン キャベツ しめじ 生姜 大根 果物
2	16	金			ご飯 豚の生姜焼き 磯辺和え 味噌汁 果物	南瓜もち 牛乳	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き こぶき芋 すまし汁 果物	精白米 植物油 海苔 片栗粉 いりごま きび砂糖 上白糖 じゃが芋 バター 油揚げ	豚肉 牛乳 鮭 豆腐	玉葱 生姜 ほうれん草 人参 えのき 長葱 南瓜 ビーマン キャベツ しめじ 果物
3	17	土			冷やし中華 子字ミ風 ワカメスープ 果物	ライスコロッケ 牛乳	ご飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め 和風サラダ 味噌汁 果物	中華麺 上白糖 ねりごま ごま油 いりごま じゃが芋 片栗粉 小麦粉 精白米 パン粉 植物油 きび砂糖	ささみ 豚肉 チーズ 牛乳 わかめ 鶏肉 ツナ	胡瓜 トマト もやし 人参 玉葱 ニラ えのき 長葱 パセリ ほうれん草 果物
4	18	日			ご飯 ゴマチキン 野菜炒め すまし汁 果物	ジャム入り蒸しパン 牛乳	ドライカレー マカロニサラダ スープ 果物	精白米 小麦粉 ごま じゃが芋 きび砂糖 グラニュー糖 植物油 ジャム バター マカロニ マヨネーズ 上白糖	鶏肉 豆乳 牛乳 豚肉 ツナ	人参 玉葱 ビーマン ほうれん草 えのき マッシュルーム にんにく 胡瓜 キャベツ コーン 果物
5	19	月			パン ポテトミートグラタン コーンサラダ スープ 果物	バター醤油焼きおにぎり 蒸しとうもろこし	ご飯 魚の西京焼き風 お浸し すまし汁 果物	パン 植物油 パン粉 上白糖 精白米 バター 油揚げ じゃが芋	豚肉 チーズ ウインナー 白身魚	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 とうもろこし 小松菜 椎茸 果物
6	20	火			ご飯 ぎせい豆腐 ひじき煮 味噌汁 果物	黒糖マフィン 牛乳	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 油揚げ 小麦粉 黒糖 片栗粉 ごま油	豆腐 豚肉 卵 大豆 牛乳 豆乳 ひじき わかめ ベーコン	干し椎茸 人参 長葱 インゲン 茄子 玉葱 椎茸 にんにく 生姜 胡瓜 コーン もやし 果物
7	21	水			ベーコンとトマトのスパゲッティ チキンと野菜ソテー スープ ヨーグルト	甘辛おやき 牛乳	ご飯 すき焼き風 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 小麦粉 上白糖 きび砂糖	ベーコン 鶏肉 ヨーグルト牛乳 豚肉 焼き豆腐	しめじ 玉葱 にんにく ホールトマト 玉葱 人参 ブロッコリー キャベツ コーン 長葱 椎茸 大根 果物
8	22	木			ご飯 魚フライ いんげんの胡麻和え 豚汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 BBQ風チキン ツナサラダ スープ 果物	精白米 小麦粉 パン粉 植物油 上白糖 すりごま じゃが芋 オリーブ油	白身魚 豚肉 牛乳 鶏肉 ツナ	インゲン 人参 大根 長葱 キャベツ 玉葱 果物
9	23	金			ご飯 回鍋肉 蒸しとうもろこし スープ 果物	シュガートースト 牛乳	ほうとう風うどん 筑前煮 果物	精白米 片栗粉 ごま油 パン グラニュー糖 バター うどん 植物油 上白糖	豚肉 豆腐 牛乳 鶏肉	キャベツ ビーマン 生姜 にんにく ニラ 人参 南瓜 しめじ 長葱 ごぼう 椎茸 インゲン 果物
10	24	土			ご飯 和風オムレツ キャベツとじゃこの塩炒め 味噌汁 果物	クリームカップケーキ 牛乳	ご飯 魚のカレームニエル トマトサラダ スープ 果物	精白米 小麦粉 植物油 ごま油 片栗粉 きび砂糖 上白糖 ジャム バター オリーブ油	卵 牛乳 鶏肉 じゃこ 豆乳 生クリーム 鮭 ツナ ベーコン わかめ	玉葱 小松菜 キャベツ 人参 パセリ ミニトマト 大根 果物
11	25	日	11日 山の 日		ご飯 豚肉の三宝菜 茹で枝豆 中華スープ 果物	クラッカーサンド 牛乳	鶏そぼろ丼 含め煮 味噌汁 果物	精白米 片栗粉 ごま油 クラッカー ジャム 上白糖 植物油	豚肉 牛乳 鶏肉 高野豆腐	しめじ 人参 チンゲン菜 枝豆 玉葱 ニラ 椎茸 インゲン ほうれん草 果物
12	26	月			ご飯 鶏の竜田揚げ おかか和え すまし汁 果物	じゃが芋のボンデケーショ 牛乳	ご飯 南瓜のそぼろあんかけ 茹で枝豆 味噌汁 果物	精白米 片栗粉 植物油 じゃが芋 小麦粉 上白糖 油揚げ	鶏肉 おかか チーズ 牛乳	生姜 人参 えのき キャベツ 玉葱 大根 南瓜 枝豆 もやし 果物
13	27	火			ご飯 チャンプルー 味噌汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 ヤンニョムチキン もやしナムル スープ 果物	精白米 ごま油 菓子 小麦粉 上白糖	豚肉 豆腐 おかか ヨーグルト 鶏肉	キャベツ 玉葱 人参 もやし 胡瓜 長葱 椎茸 果物
14	28	水			ご飯 魚のパン粉焼き ポテトサラダ スープ 果物	ココアスコーン 牛乳	ご飯 鶏肉ときのこの旨煮 大根サラダ すまし汁 果物	精白米 小麦粉 パン粉 オリーブ油 じゃが芋 マヨネーズ きび砂糖 植物油	白身魚 チーズ 豆乳 牛乳 鶏肉 ツナ	パセリ 人参 胡瓜 大根 玉葱 エリンギ 椎茸 小松菜 えのき 果物
15	29	木			パン マーマレード焼き 花野菜サラダ スープ ヨーグルト	肉みそおにぎり 果物	ご飯 豚肉の塩麩炒め 煮物 味噌汁 果物	パン マーマレードジャム 植物油 上白糖 精白米 ごま油 きび砂糖	鶏肉 豚肉 ヨーグルト	ブロッコリー 人参 コーン しめじ 玉葱 長葱 椎茸 蓮根 インゲン キャベツ 果物
16	30	金			ご飯 厚揚げのすき煮 具だくさん汁 果物	パンケーキ 牛乳	味噌ラーメン 棒棒鶏風サラダ 果物	精白米 きび砂糖 小麦粉 植物油 ジャム 生中華麺 すりごま 上白糖 ごま油	厚揚げ 豚肉 豆乳 牛乳 ささみ	人参 椎茸 インゲン 南瓜 玉葱 しめじ にんにく 生姜 小松菜 ニラ 長葱 胡瓜 もやし 果物
17	31	土			オムライス 野菜とベーコンソテー スープ 果物	ミルクくずもち せんべいorビスケット	ご飯 鯖の味噌煮 和え物 すまし汁 果物	精白米 植物油 バター じゃが芋 片栗粉 上白糖 黒糖 せんべい ビスケット きび砂糖	鶏肉 卵 ベーコン 牛乳 きな粉 鯖 豆腐 わかめ	玉葱 人参 大根 キャベツ 長葱 生姜 ほうれん草 しめじ 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色食品群は食品に含まれる栄養素を見ただけ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