R7年

7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		火			給食お休み					
2		水								
3	17	木		17日 カフェ	（17日のみ） フォカッチャ　チキンカチャトーラ　グリーンポテト スープ　果物	(3日)菓子盛り合わせ　牛乳 (17日)お楽しみおやつ	ご飯　肉豆腐　味噌汁　果物	フォカッチャ　オリーブ油　植物油　上白糖 じゃが芋　菓子　精白米　きび砂糖	鶏肉　牛乳　豚肉　豆腐	にんにく　玉葱　黄パプリカ　人参　ホールトマト パセリ　キャベツ　コーン　長葱　椎茸　果物
4	18	金			親子丼　じゃが芋のきんぴら　具だくさん汁　果物	ウインナーボール　牛乳	南瓜カレー　マカロニサラダ　スープ　果物	精白米　じゃが芋　ごま油　上白糖　小麦粉 いりごま　植物油　マカロニ　マヨネーズ	卵　鶏肉　刻み海苔　豚肉 ウインナー　牛乳　ベーコン	玉葱　南瓜　人参　しめじ　セロリ にんにく　生姜　胡瓜　コーン ほうれん草　果物
5	19	土			ご飯　魚のみりん焼き　お浸し　味噌汁　果物	オレンジトースト　牛乳	ご飯　カツレツ　イタリアンサラダ スープ　果物	精白米　ごま油　いりごま　油揚げ　パン バター　マーマレードジャム　小麦粉 パン粉　オリーブ油　上白糖　じゃが芋	白身魚　牛乳　鶏肉　粉チーズ　ベーコン	小松菜　人参　キャベツ　玉葱　胡瓜 ミニトマト　レモン汁　コーン　果物
6	20	日			ご飯　スタミナ炒め　カリカリ胡瓜 中華スープ　果物	マカロニきな粉　牛乳	ご飯　豚肉のしぐれ煮　しらす和え すまし汁　果物	精白米　ごま油　上白糖　片栗粉　マカロニ きな粉　きび砂糖　植物油	豚肉　牛乳　しらす	玉葱　人参　ニラ　生姜　にんにく　胡瓜 椎茸　しめじ　ごぼう　小松菜　果物
7	21	月	21日 海の日		(7日)鮭ちらし　(21日)鮭ご飯 鶏のレモン揚げ　青のりポテト (7日)天の川汁　(21日)すまし汁　果物	パンナコッタ せんべいorビスケット	ご飯　チキンのムニエル　コールスロー スープ　果物	精白米　上白糖　植物油　いりごま　小麦粉 片栗粉　じゃが芋　せんべい　ビスケット オリーブ油　バター　マヨネーズ　そうめん	鮭　卵　鶏肉　青のり　牛乳　生クリーム ゼラチン　寒天　ウインナー	胡瓜　人参　レモン汁　玉葱　オクラ　みかん缶 パセリ　キャベツ　コーン　果物
8	22	火			ご飯　肉じゃが　味噌汁　果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯　回鍋肉　チーズ　スープ　果物	精白米　じゃが芋　植物油　きび砂糖 油揚げ　菓子　片栗粉　ごま油	豚肉　ヨーグルト　豆腐	玉葱　人参　しめじ　インゲン　キャベツ ピーマン　生姜　にんにく　ニラ　果物
9	23	水			パン　ポテトオムレツ　ツナサラダ スープ　果物	五平餅　牛乳	ご飯　豚肉の酢みそ和え　南瓜煮 すまし汁　果物	パン　小麦粉　じゃが芋　オリーブ油　きび砂糖 上白糖　精白米　片栗粉　すりごま　いりごま	卵　豚肉　ツナ　牛乳	玉葱　キャベツ　人参　えのき　大根　長葱 インゲン　南瓜　ほうれん草　果物
10	24	木		カフェ	ご飯　鶏の竜田揚げ　和風サラダ すまし汁　果物	お楽しみおやつ	冷やしぶっかけ麺　鶏のねぎ味噌焼き 茹で枝豆　果物	精白米　片栗粉　植物油　きび砂糖　そうめん	鶏肉　ツナ　牛乳	生姜　ほうれん草　人参　大根　胡瓜 トマト　長葱　枝豆　果物
11	25	金			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　魚のバター醤油焼き　野菜炒め 味噌汁　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　バター　じゃが芋	鶏肉　豚肉　豆乳　牛乳　鮭　わかめ	冬瓜　玉葱　インゲン　人参　大根 レーズン　長葱　ピーマン　もやし　果物
12	26	土			茄子入りミートソーススパゲティ ウインナーと野菜ソテー　オニオンスープ ヨーグルト	焼きおにぎり　蒸しとうもろこし	ご飯　鶏の生姜焼き　切干大根煮 味噌汁　果物	スパゲッティ　オリーブ油　上白糖　小麦粉 バター　精白米　油揚げ　きび砂糖	豚肉　粉チーズ　ウインナー ベーコン　おかか　鶏肉	茄子　玉葱　ホールトマト　人参　セロリ　にんにく アスパラ　コーン　とうもろこし　生姜 切干大根　干し椎茸　インゲン　果物
13	27	日			ご飯　根菜の味噌グラタン　大豆サラダ 和風コンソメスープ　果物	パンケーキ　牛乳	鶏そぼろ丼　含め煮　味噌汁　果物	精白米　じゃが芋　バター　小麦粉　上白糖 ごま油　きび砂糖　植物油　ジャム	鶏肉　ピザチーズ　大豆水煮　豆乳 牛乳　高野豆腐	人参　蓮根　胡瓜　玉葱　えのき ほうれん草　筍水煮　インゲン　果物
14	28	月			ご飯　魚のパン粉焼き　花野菜サラダ スープ　果物	ココアマフィン　牛乳	ご飯　筑前煮　吉野汁　果物	精白米　小麦粉　パン粉　オリーブ油 植物油　上白糖　じゃが芋　ジャム　片栗粉	白身魚　粉チーズ　豆乳　牛乳 鶏肉　わかめ　豆腐	パセリ　ブロッコリー　人参　コーン　玉葱 しめじ　ごぼう　椎茸　インゲン　生姜　果物
15	29	火			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	さつま芋ケーキ　牛乳	カレーうどん　ささみサラダ 蒸しとうもろこし　果物	精白米　ごま油　片栗粉　小麦粉　きび砂糖 さつま芋　植物油　うどん　すりごま　マヨネーズ	豚肉　豆腐　豆乳　牛乳　ささみ	冬瓜　生姜　にんにく　枝豆　クリームコーン　コーン 玉葱　人参　椎茸　長葱　胡瓜　キャベツ とうもろこし　果物
16	30	水			ご飯　魚の南蛮漬け　おかか和え 味噌汁　果物	ジャム入り蒸しパン　牛乳	ご飯　鶏とさつま芋の照り煮　青菜炒め すまし汁　果物	精白米　小麦粉　植物油　上白糖　さつま芋 きび砂糖　グラニュー糖　ジャム	鮭　おかか　豆乳　牛乳　鶏肉 ベーコン　わかめ	玉葱　赤パプリカ　ピーマン　人参 キャベツ　えのき　小松菜　果物
	31	木			ご飯　松風焼き　ひじき煮 味噌汁　果物	じゃが芋餅　牛乳	醤油ラーメン　棒棒鶏風サラダ　ミニトマト　果物	精白米　パン粉　上白糖　いりごま 油揚げ　植物油　じゃが芋　片栗粉　バター 生中華麺　ごま油　すりごま	鶏肉　豚肉　豆腐　大豆水煮　ひじき　牛乳	長葱　人参　干し椎茸　もやし　玉葱 胡瓜　コーン　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