



R7年

8月 こんだてひょう



日 月 日	曜 日	日 本 の 行	ソ イ ト ペ	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	金		ご飯 BBQ風チキン コールスロー スープ 果物	ミルクくずもち せんべいorビスケット	ご飯 鶏と冬瓜の煮物 心かし芋 味噌汁 果物	精白米 小麦粉 上白糖 マヨネーズ じゃが芋 片栗粉 黒糖 菓子 きび砂糖 さつま芋	鶏肉 牛乳 きな粉 わかめ	キャベツ 人参 コーン 玉葱 冬瓜 インゲン もやし 果物
2	16	土		ツナおろしスパゲティ バター醤油ソテー 和風コンソメスープ 果物	ライスピザ 牛乳	ご飯 ブルコギ風 カリカリ胡瓜 中華スープ 果物	スパゲティ オリーブ油 上白糖 じゃが芋 バター 精白米 植物油 ごま油 いりごま	ツナ 海苔 鶏肉 チーズ 牛乳 豚肉	大根 人参 玉葱 トマト コーン もやし ニラ にんにく 胡瓜 果物
3	17	日		ご飯 魚の和風きのこソース 青のりポテト 味噌汁 果物	南瓜ケーキ 牛乳	ご飯 厚揚げと鶏肉のカレー煮 大豆サラダ すまし汁 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 植物油 ごま油	白身魚 油揚げ 青のり 豆乳 牛乳 鶏肉 厚揚げ 大豆水煮	しめじ 椎茸 玉葱 茄子 南瓜 レーズン 人参 コーン インゲン 胡瓜 ほうれん草 果物
4	18	月		ご飯 ミートローフ トマトサラダ スープ 果物	コンビパン 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 片栗粉 オリーブ油 上白糖 パン バター ジャム そうめん きび砂糖 ごま油	豚肉 豆腐 ツナ 牛乳 油揚げ	玉葱 人参 コーン ピーマン ミニトマト レモン汁 キャベツ 長葱 椎茸 茄子 枝豆 果物
5	19	火		ゆかりご飯 高野豆腐の揚げ煮 蒸しとうもろこし 冬瓜汁 果物	さつま芋蒸しパン 牛乳	ご飯 鶏と野菜ガーリックソテー キャロットラペ ミルクスープ 果物	精白米 片栗粉 植物油 小麦粉 きび砂糖 グラニュー糖 さつま芋 じゃが芋 オリーブ油 上白糖 バター	ゆかり 高野豆腐 鶏肉 豆乳 牛乳 ツナ	人参 しめじ とうもろこし 冬瓜 えのき 玉葱 生姜 ピーマン にんにく レーズン コーン 果物
6	20	水		パン マーメレード焼き フレンチサラダ スープ ヨーグルト	肉みそおにぎり 果物	ご飯 鶏肉ときのこの旨煮 ごま和え すまし汁 果物	パン マーメレードジャム 上白糖 オリーブ油 精白米 植物油 きび砂糖 すりごま	鶏肉 ヨーグルト 豚肉 豆腐 わかめ	キャベツ 人参 胡瓜 玉葱 コーン ほうれん草 エリンギ 椎茸 果物
7	21	木	カ フ ェ	ご飯 ぎせい豆腐 お浸し 味噌汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 豚肉の三宝菜 ミニトマト 中華スープ 果物	精白米 植物油 上白糖 片栗粉 ごま油	豆腐 豚肉 卵 牛乳	人参 長葱 インゲン 干し椎茸 小松菜 えのき 大根 玉葱 しめじ ミニトマト 果物
8	22	金	沖 縄 県 の 日	タコライス 人参しりしり もずくスープ 果物	サーターアングァー 牛乳	ほうとう風うどん 鶏の塩麴焼き 蒸しとうもろこし 果物	精白米 植物油 上白糖 ごま油 小麦粉 黒糖 うどん	豚肉 粉チーズ ツナ もずく 豆腐 豆乳 牛乳 鶏肉	キャベツ トマト 玉葱 にんにく 生姜 人参 長葱 南瓜 しめじ 長葱 とうもろこし 果物
9	23	土		ご飯 鶏の照り焼き おかか和え すまし汁 果物	ジャム入りマフィン 牛乳	ドライカレー ポテトサラダ スープ 果物	精白米 上白糖 片栗粉 小麦粉 植物油 ジャム バター じゃが芋 マヨネーズ	鶏肉 かつお節 豆乳 牛乳 豚肉 ベーコン	人参 小松菜 しめじ 冬瓜 玉葱 マッシュルーム ピーマン にんにく 胡瓜 トマト 果物
10	31	日		ベーコンとトマトのスパゲティ チキンと野菜ソテー スープ ヨーグルト	ツナマヨおにぎり 蒸しとうもろこし	ご飯 チャンプルー 味噌汁 果物	スパゲティ オリーブ油 じゃが芋 植物油 精白米 マヨネーズ ごま油	ベーコン 鶏肉 ヨーグルト ツナ 海苔 豚肉 豆腐 かつお節	しめじ 玉葱 にんにく ホールトマト 人参 ピーマン キャベツ とうもろこし 果物
11	25	月	11日 山 の 日	(11日のみ) ご飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め 茹で枝豆 すまし汁 果物	マカロニきな粉 牛乳	ご飯 魚のトマトソース 鉄人サラダ スープ 果物	精白米 小麦粉 植物油 じゃが芋 きび砂糖 マカロニ オリーブ油 上白糖	鶏肉 きな粉 牛乳 白身魚 ひじき ウインナー	枝豆 ほうれん草 玉葱 えのき ホールトマト にんにく 人参 コーン 果物
12	26	火		ご飯 麻婆茄子 胡瓜と大根漬け 中華スープ 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 ゴマチキン 和風サラダ 味噌汁 果物	精白米 ごま油 上白糖 片栗粉 菓子 小麦粉 きび砂糖 植物油	豚肉 ヨーグルト 鶏肉 ツナ	茄子 長葱 椎茸 にんにく 生姜 胡瓜 大根 もやし コーン ほうれん草 人参 果物
13	27	水		ご飯 豚肉の生姜塩麴炒め 二色煮 味噌汁 果物	プレーンスコーン 牛乳	冷し中華 チヂミ風 ワカメスープ 果物	精白米 植物油 きび砂糖 小麦粉 ジャム 中華麺 上白糖 練りごま いりごま ごま油 じゃが芋 片栗粉	豚肉 豆乳 牛乳 ささみ わかめ	キャベツ 生姜 南瓜 人参 茄子 玉葱 胡瓜 トマト もやし ニラ えのき 長葱 果物
14	28	木	28日 カ フ ェ	夏野菜カレー マカロニサラダ スープ 果物	クラッカーサンド 牛乳(14日) お楽しみおやつ(28日)	ご飯 魚のみそマヨ焼き 磯辺和え すまし汁 果物	精白米 植物油 小麦粉 バター マカロニ マヨネーズ クラッカー(14日) ジャム(14日)	豚肉 ツナ ウインナー 牛乳 鮭 海苔 豆腐	玉葱 人参 セロリ 生姜 にんにく 茄子 南瓜 胡瓜 キャベツ ほうれん草 えのき 長葱 果物
29	金			ご飯 和風オムレツ じゃこサラダ 味噌汁 果物	黒糖蒸しパン 牛乳	中華丼 春雨サラダ 中華スープ 果物	精白米 小麦粉 植物油 黒糖 グラニュー糖 ごま油 片栗粉 春雨 上白糖	卵 牛乳 鶏肉 しらす 豆乳 牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 南瓜 干し椎茸 果物
30	土			パン ポテトミートグラタン コーンサラダ スープ 果物	ずんだ餅 牛乳	ご飯 茄子の鉄火煮 すまし汁 果物	パン じゃが芋 植物油 パン粉 上白糖 精白米 もち米	豚肉 チーズ ベーコン 牛乳 鶏肉	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 しめじ 枝豆 茄子 インゲン 大根 長葱 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

