



R8年

# 7月 こんだてひょう



日 ち	日 ち	曜 日	日 本 の 祝 日	イ ン テ ィ	食 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	水			ご飯 厚揚げのそぼろ煮 お浸し 冬瓜汁 果物	パンケーキ 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 植物油 きび砂糖 片栗粉 小麦粉 ジャム	厚揚げ 豚肉 豆乳 牛乳 粉チーズ ウィンナー	玉葱 インゲン きゃべつ 人参 えのき 冬瓜 しめじ 生姜 トマト にんにく アスパラガス コーン 大根 果物
2	16	木		カ フ ェ	ご飯 冬瓜と豚肉の中華炒め 茹で枝豆 中華コーンスープ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 鶏の生姜焼き 切干大根煮 味噌汁 果物	精白米 ごま油 片栗粉 植物油 きび砂糖	豚肉 豆腐 牛乳 鶏肉	冬瓜 生姜 にんにく 枝豆 クリームコーン コーン 玉葱 人参 切干大根 干し椎茸 インゲン もやし 長葱 果物
3	17	金			茄子入りミートソーススパゲティ ツナコーンポテト スープ ヨーグルト	焼きおにぎり 果物	ご飯 鶏のおろし煮 彩りきんぴら 味噌汁 果物	スパゲティ オリーブ油 小麦粉 上白糖 じゃが芋 植物油 バター 精白米 片栗粉 ごま油 いりごま	豚肉 粉チーズ ツナ ヨーグルト おかつ 鶏肉 油揚げ	茄子 玉葱 トマト缶 人参 セロリ にんにく コーン きゃべつ 大根 ごぼう 黄パプリカ 果物
4	18	土			ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 蒸しとうもろこし すまし汁 果物	ジャム入り蒸しパン 牛乳	ご飯 スタミナ炒め カリカリ胡瓜 中華スープ 果物	精白米 上白糖 バター 小麦粉 グラニュー糖 きび砂糖 植物油 ジャム ごま油 片栗粉	鮭 わかめ 豆乳 牛乳	人参 ビーマン きゃべつ しめじ 玉葱 とうもろこし ニラ 生姜 にんにく 胡瓜 果物
5	19	日			ご飯 チキンチャトーラ フレンチサラダ スープ 果物	コーンフレークおこし 牛乳	ご飯 魚のねぎ味噌焼き 茹で枝豆 すまし汁 果物	精白米 オリーブ油 植物油 上白糖 じゃが芋 コーンフレーク オートミール マジマロ バター	鶏肉 牛乳 白身魚	にんにく 玉葱 黄パプリカ 人参 トマト缶 きゃべつ 胡瓜 レーズン 長葱 大根 果物
6	20	月	20日 海の日		パン マカロニグラタン 花野菜サラダ オニオンスープ 果物	甘辛おやき 牛乳	ご飯 肉豆腐 味噌汁 果物	パン マカロニ 植物油 小麦粉 バター 上白糖 精白米 きび砂糖	鶏肉 ピザチーズ ベーコン 牛乳 豚肉 豆腐	玉葱 エリンギ ブロッコリー 人参 コーン 長葱 椎茸 果物
7	21	火			(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	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 上白糖 植物油 いりごま 小麦粉 片栗粉 じゃが芋 青のり そうめん ゼラチン 寒天 せんべい ビスケット マヨネーズ すりごま	鮭 卵 鶏肉 牛乳 生クリーム 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 椎茸 長葱 きゃべつ とうもろこし 果物
8	22	水			親子丼 しらす和え 味噌汁 果物	ココアバナナフィン 牛乳	ご飯 鶏と冬瓜の煮物 オクラのおかか和え ごま味噌汁 果物	精白米 刻み海苔 小麦粉 きび砂糖 グラニュー糖 植物油 すりごま	卵 鶏肉 しらす 豆乳 牛乳 おかつ	玉葱 小松菜 人参 もやし パナナ 冬瓜 オクラ えのき 長葱 ごぼう 果物
9	23	木		カ フ ェ	ナン キーマカレー コールスロー スープ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 豚肉の酢みそ和え 南瓜煮 すまし汁 果物	ナン 植物油 バター 小麦粉 マヨネーズ じゃが芋 上白糖 いりごま きび砂糖	豚肉 ベーコン 牛乳	玉葱 マッシュルーム にんにく ビーマン トマト缶 きゃべつ 人参 コーン 長葱 インゲン 南瓜 ほうれん草 果物
10	24	金			ご飯 松風焼き ひじき煮 すまし汁 果物	南瓜もち 牛乳	ポークチャップライス コーンサラダ スープ 果物	精白米 パン粉 上白糖 いりごま 植物油 片栗粉 バター きび砂糖 小麦粉	鶏肉 豚肉 豆腐 大豆水煮 ひじき 油揚げ 牛乳	長葱 人参 干し椎茸 冬瓜 南瓜 玉葱 エリンギ きゃべつ コーン セロリ 果物
11	25	土			ご飯 回鍋肉 ミニトマト ワカメスープ 果物	フルーツサンド 牛乳	ご飯 肉じゃが 味噌汁 果物	精白米 片栗粉 ごま油 パン 上白糖 じゃが芋 きび砂糖	豚肉 わかめ 生クリーム 牛乳 油揚げ	きゃべつ ビーマン 生姜 にんにく ミニトマト えのき 長葱 パナナ みかん缶 玉葱 人参 しめじ インゲン 果物
12	26	日			ご飯 冬瓜のそぼろあんかけ インゲンの胡麻和え すまし汁 果物	レーズンスコーン 牛乳	ご飯 魚の胡麻風味焼き 煮浸し 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 いりごま ごま油 さつま芋	鶏肉 豆乳 牛乳 白身魚 油揚げ	冬瓜 玉葱 インゲン ほうれん草 えのき レーズン 人参 しめじ 果物
13	27	月			ジャージャー麺 三色ナムル 中華スープ 果物	ライスピザ 牛乳	ご飯 鶏ときのこの旨煮 磯辺和え 味噌汁 果物	焼きそば麺 植物油 上白糖 片栗粉 ごま油 精白米 マヨネーズ 刻み海苔 きび砂糖	豚肉 鶏肉 ピザチーズ 牛乳 豆腐	長葱 干し椎茸 筍 にんにく 生姜 胡瓜 人参 ほうれん草 コーン もやし しめじ エリンギ 椎茸 小松菜 えのき 玉葱 果物
14	28	火			ご飯 筑前煮 具だくさん汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ビビンバ丼 胡瓜ソテー スープ 果物	精白米 上白糖 ごま油 菓子 植物油	鶏肉 ヨーグルト 豚肉 ベーコン	人参 ごぼう 筍 インゲン 南瓜 玉葱 ほうれん草 もやし 胡瓜 コーン ニラ
29	水				ご飯 鶏と野菜のガーリックソテー キャロットラペ ミルクスープ 果物	みだらし団子 牛乳	ご飯 塩麴揚げ 茹で枝豆 根菜汁 果物	精白米 植物油 オリーブ油 上白糖 バター 白玉粉 小麦粉 きび砂糖 片栗粉	鶏肉 ツナ 豆腐 牛乳	玉葱 人参 ビーマン にんにく レーズン コーン 生姜 枝豆 大根 ごぼう 長葱 果物
30	木				パン きのごきッシュ 野菜炒め スープ ヨーグルト	肉みそおにぎり 果物	ご飯 けんちん煮 もやし和え すまし汁 果物	パン 植物油 小麦粉 精白米 上白糖 きび砂糖	ベーコン 卵 牛乳 生クリーム ピザチーズ ヨーグルト 豚肉 豆腐	玉葱 エリンギ マッシュルーム 人参 大根 ビーマン きゃべつ コーン ごぼう 小松菜 もやし 冬瓜 果物
31	金				ご飯 魚の野菜あんかけ 炊き合わせ 味噌汁 果物	スイートポテト 牛乳	鶏ネギうどん 含め煮 果物	精白米 小麦粉 片栗粉 植物油 きび砂糖 さつま芋 バター 上白糖 うどん	白身魚 油揚げ 牛乳 鶏肉 高野豆腐	人参 玉葱 もやし 冬瓜 大根 長葱 椎茸 インゲン 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P o k k e

