R8年　**8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	15	土			ガパオライス　春雨サラダ　スープ　果物	ジャム入りマフィン　牛乳	ご飯　鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め ごま和え　すまし汁　果物	精白米　上白糖　植物油　春雨　ごま油 小麦粉　ジャム　じゃが芋　きび砂糖　すりごま	鶏肉　豚肉　ベーコン　豆乳　牛乳　豆腐	赤パプリカ　ピーマン　玉葱　しめじ　胡瓜 人参　ほうれん草　果物
2	16	日			ご飯　ぎせい豆腐　磯辺和え　味噌汁　果物	南瓜ケーキ　牛乳	ご飯　麻婆茄子　ミニトマト　中華スープ　果物	精白米　植物油　上白糖　小麦粉　きび砂糖 ごま油　片栗粉	豆腐　豚肉　卵　海苔　豆乳　牛乳	干し椎茸　人参　長葱　インゲン　小松菜 えのき　茄子　玉葱　南瓜　レーズン　椎茸 にんにく　生姜　ミニトマト　大根　果物
3	17	月			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	ねったぼ風　牛乳	ご飯　BBQ風チキン　コーンサラダ　スープ　果物	スパゲッティ　オリーブ油　上白糖 じゃが芋　バター　さつま芋　精白米 きび砂糖　小麦粉　植物油	ツナ　海苔　鶏肉　きなこ　牛乳	大根　人参　玉葱　トマト　きゃべつ　コーン　果物
4	18	火			ご飯　鶏肉の香味炒め　南瓜の焼き漬け 味噌汁　果物	黒糖トースト　牛乳	ご飯　厚揚げと鶏肉のカレー煮　ふかし芋 すまし汁　果物	精白米　ごま油　いりごま　上白糖　さつま芋 パン　バター　黒糖　きび砂糖	鶏肉　牛乳　厚揚げ	人参　玉葱　小松菜　にんにく　生姜　南瓜 しめじ　コーン　インゲン　果物
5	19	水			ご飯　ヤンニョムチキン　もやしナムル スープ　果物	じゃが芋餅　牛乳	にゅうめん　茄子と豚肉の味噌炒め 蒸しとうもろこし　果物	精白米　小麦粉　上白糖　ごま油 いりごま　じゃが芋　片栗粉　植物油 バター　そうめん　きび砂糖	鶏肉　牛乳　油揚げ　豚肉	もやし　人参　胡瓜　玉葱　椎茸　長葱　茄子 ピーマン　とうもろこし　果物
6	20	木		カフェ	ゆかりご飯　南瓜のそぼろあんかけ 鶏だんご汁　果物	お楽しみおやつ	ご飯　タンドリーチキン　フレンチサラダ スープ　果物	精白米　植物油　きび砂糖　片栗粉　小麦粉 上白糖　オリーブ油	豚肉　鶏肉　豆腐　牛乳　ヨーグルト	ゆかり　南瓜　玉葱　生姜　人参　大根　ごぼう 長葱　きゃべつ　胡瓜　コーン　果物
7	21	金			パン　魚のパン粉焼き　ラタトゥイユ 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　鶏の和風きのこソース　青のりポテト 味噌汁　果物	パン　小麦粉　パン粉　オリーブ油　じゃが芋 精白米　マヨネーズ　バター　上白糖　片栗粉	白身魚　粉チーズ　ベーコン　ヨーグルト ツナ　海苔　鶏肉　青のり　油揚げ	人参　茄子　玉葱　黄パプリカ　にんにく ホールトマト　とうもろこし　しめじ　椎茸　果物
8	22	土			ご飯　つくねバーグ　和風サラダ　味噌汁　果物	さつま芋蒸しパン　牛乳	ご飯　ブルコギ風　胡瓜と大根漬け　スープ　果物	精白米　小麦粉　上白糖　片栗粉　きび砂糖 植物油　グラニュー糖　さつま芋　ごま油	鶏肉　ツナ　豆乳　牛乳　豚肉	玉葱　蓮根　ほうれん草　人参　大根　もやし ニラ　にんにく　胡瓜　果物
9	23	日			夏野菜カレー　マカロニサラダ　スープ　果物	ミルクくず餅 せんべいorビスケット	ご飯　厚揚げのすき煮　具だくさん汁　果物	精白米　植物油　小麦粉　バター　マカロニ マヨネーズ　片栗粉　上白糖　黒糖 菓子　きび砂糖	豚肉　ツナ　牛乳　きなこ　厚揚げ	玉葱　人参　セロリ　生姜　にんにく　茄子　南瓜 胡瓜　コーン　椎茸　インゲン　きゃべつ　果物
10	24	月			ご飯　豚のロール焼き　二色煮 ごま味噌汁　果物	きなこマフィン　牛乳	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　果物	精白米　じゃが芋　小麦粉　植物油 きび砂糖　すりごま　上白糖　あんこ スパゲッティ　オリーブ油	豚肉　きなこ　豆乳　牛乳　ベーコン　鶏肉	人参　インゲン　南瓜　玉葱　しめじ　にんにく ホールトマト　ピーマン　きゃべつ　コーン　果物
11	25	火	11日 山の日		ご飯　魚の南蛮漬け　こふき芋　すまし汁　果物	菓子盛り合わせ　ヨーグルト	鶏そぼろ丼　含め煮　味噌汁　果物	精白米　小麦粉　植物油　上白糖　じゃが芋　菓子	鮭　ヨーグルト　鶏肉　高野豆腐　わかめ	玉葱　赤パプリカ　ピーマン　椎茸　人参 ごぼう　インゲン　果物
12	26	水		宮城県ご当地料理	麻婆焼きそば　胡瓜ソテー　ミニトマト ワカメスープ　果物	ずんだ餅風　牛乳	ご飯　鶏の塩麹焼き　お浸し　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　もち米	豆腐　豚肉　ベーコン　わかめ　牛乳　鶏肉	長葱　干し椎茸　にんにく　生姜　胡瓜　ミニトマト えのき　枝豆　小松菜　人参　玉葱　果物
13	27	木	27日 カフェ		ご飯　茄子の鉄火煮　蒸しとうもろこし すまし汁　果物	クラッカーサンド　牛乳(13日) お楽しみおやつ(27日)	ご飯　マーマレード焼き　ポテトサラダ スープ　果物	精白米　じゃが芋　上白糖　クラッカー(13) ジャム(13)　マーマーレードジャム　マヨネーズ	鶏肉　牛乳　ベーコン	茄子　人参　しめじ　とうもろこし　大根　胡瓜 きゃべつ　玉葱　果物
14	28	金			ご飯　豚肉の三宝菜　カリカリ胡瓜 中華スープ　果物	プレーンスコーン　牛乳	ご飯　のり塩唐揚げ　梅おかか和え　味噌汁　果物	精白米　片栗粉　ごま油　いりごま　小麦粉 きび砂糖　植物油　ジャム	豚肉　わかめ　豆乳　牛乳　鶏肉　青のり かつお節　油揚げ	しめじ　人参　チンゲン菜　胡瓜　オクラ　えのき にんにく　生姜　梅干し　果物
	29	土			パン　ポークビーンズ　ラビゴットソースサラダ ヨーグルト	枝豆とチーズのおにぎり　果物	ご飯　魚のみそマヨ焼き　切干大根煮 すまし汁　果物	パン　じゃが芋　植物油　マカロニ　上白糖 精白米　マヨネーズ　きび砂糖	大豆水煮　豚肉　粉チーズ　ヨーグルト チーズ　鮭　豆腐	玉葱　人参　きゃべつ　胡瓜　ピーマン　トマト 枝豆　切干大根　干し椎茸　インゲン　果物
	30	日			ご飯　豚肉の生姜塩麹炒め　さつま芋煮 味噌汁　果物	マカロニきなこ　牛乳	ドライカレー　ツナサラダ　スープ　果物	精白米　植物油　さつま芋　きび砂糖 マカロニ　バター　小麦粉　上白糖 オリーブ油　じゃが芋	豚肉　油揚げ　きなこ　牛乳　ツナ	生姜　玉葱　きゃべつ　人参　マッシュルーム ピーマン　にんにく　果物
	31	月			ご飯　鶏と大根の煮物　煮浸し　味噌汁　果物	黒糖ドーナツ　牛乳	冷しぶっかけ麺　鶏肉とオクラの塩炒め 南瓜煮　果物	精白米　きび砂糖　植物油　小麦粉　黒糖　そうめん	鶏肉　油揚げ　豆乳　牛乳　ささみ	大根　人参　小松菜　しめじ　南瓜　玉葱　胡瓜 トマト　オクラ　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