



H27年

7月 後半 こんだてひょう

日 ち	曜 日	日 本 の 行 事	ソ イ ト ベ	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
16	木		カ フ エ	冷し中華 春巻き 中華スープ 果物	手作りおやつ 牛乳	ご飯 高野豆腐ときのこの旨煮 和風ゴマサラダ 味噌汁 果物	米、小麦粉、片栗粉、春巻きの皮、 春雨ゴマ油、ゴマ、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、豆腐、牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト、胡瓜、もやし、 キャベツ、えのき、椎茸、しめじ、ワカメ、大根、 長ねぎ、たけのこ、にんにく、コーン、生姜、果物
17	金			ご飯 豚の生姜焼き 二色煮 具たくさん汁 果物	コンビパン 牛乳	カレーうどん ささみサラダ 粉ふき芋 果物	米、干うどん、パン、じゃが芋、片 栗粉、カレー粉、油、マヨネーズ、 マーガリン、きび砂糖、ジャム	鶏肉、豚肉、牛乳	玉ねぎ、南瓜、人参、キャベツ、コーン、大根、長 ねぎ胡瓜、生姜、果物
18	土			ご飯 カジキステーキ カレーポテトサラダ すまし汁 果物	きな粉マカロニ 牛乳	ご飯 鶏の味噌焼き 和風サラダ すまし汁 果物	米、マカロニ、小麦粉、カレー粉、 きな粉、じゃが芋、油、ごま油、マ ヨネーズ、砂糖、きび砂糖	鶏肉、カジキ、ツナ、牛乳	人参、玉ねぎ、胡瓜、大根、えのき、長ねぎ、小松 菜、コーン、キャベツ、にんにく、果物
19	日		開 放 テ ー	夏野菜カレー 南瓜のマリネ スープ 果物	手作りおやつ 牛乳	ご飯 厚揚げの和風あんかけ さつま芋煮 根菜汁 果物	米、小麦粉、カレー粉、片栗粉、 油、オリーブ油、バター、さつま 芋、ジャム、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、ベーコン、厚揚げ、牛 乳	玉ねぎ、人参、ズッキーニ、茄子、セロリ、えの き、しめじ、大根、ごぼう、蓮根、椎茸、長ねぎ、 南瓜、キャベツ、パセリ、冬瓜、にんにく、生姜、 果物
20	月			ご飯 豚肉と南瓜のかき揚げ おひたし 味噌汁 果物	鬼まんじゅう 牛乳	ご飯 魚のレモンバター煮 アボカドとベーコン炒め スープ 果物	米、小麦粉、片栗粉、油、オリーブ 油、バター、じゃが芋、さつま 芋、ゴマ、砂糖	豚肉、カジキ、豆腐、ベーコン、牛 乳	人参、玉ねぎ、枝豆、南瓜、ほうれん草、長ねぎ、 えのき、アボカド、レモン、キャベツ、青じそ、に んにく、パセリ、果物
21	火			そうめん 鶏のねぎ味噌やき さつま芋煮 果物	クッキー 牛乳	チキンライス 豚肉ときのこのガーリックソテー 茹でブロッコリー スープ 果物	米、そうめん、小麦粉、ココアパウ ダー、さつま芋、油、バター、砂 糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、卵、牛乳	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、キャベツ、にんに く、セロリ、長ねぎ、しめじ、舞茸、椎茸、コー ン、トマト、胡瓜、果物
22	水			枝豆ご飯 おさかなバーグ 南瓜とベーコン炒め 味噌汁 果物	蒸しパン 牛乳	ご飯 豚肉の甘酢炒め 切干大根の中華和え 春雨スープ 果物	米、パン、小麦粉、片栗粉、じゃが 芋、油、オリーブ油、バター、砂 糖、きび砂糖	豚肉、アジ、大豆、牛乳	大根、人参、玉ねぎ、オクラ、しそ、冬瓜、パプリ カ、とうもろこし、ズッキーニ、椎茸、トマト、セ ロリ、パセリ、果物
23	木		カ フ エ	パン チリコンカン 夏野菜のマリネ 冷製焼コーンスープ 果物	手作りおやつ 牛乳	ご飯 魚のおろしソース 炊き合わせ 味噌汁 果物	米、小麦粉、片栗粉、春雨、油、ゴ マ油、バター、ゴマ、砂糖、きび砂 糖	鶏肉、アジ、ベーコン、豆腐、油揚 げ、牛乳	玉ねぎ、人参、南瓜、白菜、大根、小ねぎ、冬瓜、 生姜、コーン、ほうれん草、にんにく、果物
24	金			ご飯 豆腐ステーキ 和風サラダ 味噌汁 果物	ゼリー ウエハース 牛乳	冷やしぶっかけ麺 鶏と茄子の味噌炒め 果物	米、干めん、小麦粉、油、ゴマ油、 マヨネーズ、ウエハース、ゼラチ ン、ゴマ、砂糖	鶏肉、豆腐、牛乳	人参、玉ねぎ、茄子、パプリカ、胡瓜、長ねぎ、ほ うれん草、しめじ、ひじき、ワカメ、コーン、果物
25	土			パン 魚のトマトソース ポテトサラダ スープ バナナヨーグルト	ずんだ餅 果物	ご飯 スタミナ炒め 大豆のサラダ すまし汁 果物	米、もち米、パン、じゃが芋、小麦 粉、片栗粉、油、ゴマ油、オリーブ 油、マヨネーズ、砂糖、きび砂糖	豚肉、かじき、ハム、大豆、牛乳	人参、玉ねぎ、胡瓜、ニラ、トマト、枝豆、大根、 にんにく、生姜、えのき、長ねぎ、ワカメ、果物
26	日			ご飯 カレー風味チキンサラダ チーズ ガンボスープ 果物	パンケーキ 牛乳	ご飯 鮭のコーン焼き おかか和え 味噌汁 果物	米、小麦粉、カレー粉、さつま芋、 油、オリーブ油、マヨネーズ、砂 糖、きび砂糖	鶏肉、鮭、大豆、チーズ、かつお 節、牛乳	人参、玉ねぎ、パプリカ、レタス、トマト、オク ラ、キャベツ、えのき、セロリ、パセリ、にんに く、果物
27	月			納豆おろしパスタ しそ風味焼き 和風コンソメスープ ヨーグルト	おにぎり 茹でとうもろこし	ご飯 鶏のゴマ風味炒め 茹で枝豆 味噌汁 果物	米、スパゲッティ、小麦粉、油、ゴ マ油、砂糖	鶏肉、豚肉、納豆、油揚げ、かつお 節、ヨーグルト	大根、人参、玉ねぎ、えのき、しそ、しめじ、えの き、椎茸、キャベツ、とうもろこし、枝豆、のり、 果物
28	火			ご飯 チキンソテー フレンチサラダ スープ 果物	豆乳プリン クラッカー 牛乳	マーボー丼 ベーコンと青菜の炒め スープ 果物	米、片栗粉、油、ゴマ油、バター砂 糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、豆腐、卵、ツナ、パー コン、豆乳、牛乳	人参、長ねぎ、キャベツ、インゲン、椎茸、えの き、青梗菜、ワカメ、ブロッコリー、果物
29	水			パン ローストチキン 彩りサラダ	おにぎり 果物	ご飯 豚肉ともやしのとろみ炒め 煮浸し スープ 果物	米、パン、小麦粉、片栗粉、じゃが 芋、油、オリーブ油、バター、ゴマ 油、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、ベーコン、油揚げ	玉ねぎ、人参、大根、キャベツ、パプリカ、小松 菜、えのき、もやし、にんにく、生姜、パセリ、果 物
30	木		カ フ エ	冷し中華 春巻き 中華スープ 果物	手作りおやつ 牛乳	ご飯 チャンプルー ブチトマト 味噌汁 果物	米、中華麺、小麦粉、片栗粉、春巻 きの皮、春雨、油、ゴマ油、ゴマ、 砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、豆腐、牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト、もやし、キャベ ツ、えのき、ワカメ、大根、長ねぎ、たけのこ、に んにく、生姜、果物
31	金			ご飯 鶏のおろし煮 彩りきんぴら 味噌汁 果物	クラッカーサンド 牛乳	ベーコンと茄子のパスタ チキンと野菜ソテー スープ 果物	米、スパゲッティ、クラッカー、片 栗粉、油、バター、ゴマ油、砂糖、 きび砂糖、ジャム	鶏肉、ベーコン、油揚げ、チーズ、 牛乳	大根、パプリカ、玉ねぎ、キャベツ、トマト、ごぼ う、茄子、しめじ、にんにく、果物

今月のイベント

16日、23日、30日 カフェ
19日は地域開放デーです!! ランチタイム
には、スペシャル夏野菜カレーを販売します
ので是非お楽しみ下さい!

カフェ：毎週木曜日
ランチ*12:00~13:30
カフェ*14:30~15:30

夜カフェ：第3金曜日※予約制(事前申し込みは電話
可)

※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Pokke