



H27年

# 7月 前半 こんだてひょう

日 ち	曜 日	日 本 の 行 事	ソ ン イ ベ ン ト	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	水			ご飯 さばの塩焼き ゴマみそ和え すまし汁 果物	ケーキ 牛乳	ベーコンと茄子の Pasta チキンと野菜ソテー スープ 果物	米、スパゲッティ、小麦粉、さつ ま芋、油、バター、ゴマ、きび砂糖	鶏肉、サバ、ベーコン、チー ズ、牛乳	人参、玉ねぎ、茄子、胡瓜、ト マト、キャベツ、ピーマン、し めじ、えのき、ほうれん草、に んにく、果物	
2	木			パン ローストチキン フレンチサラダ オニオン スープ ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 チャンプルー ブチトマト 味噌汁 果物	米、パン、じゃが芋、油、オ リーブ油、バター、きび砂糖	鶏肉、豚肉、豆腐、ベー コン、ヨーグルト、牛乳	玉ねぎ、もやし、キャベツ、 人参、ピーマン、大根、長 ねぎ、赤パプリカ、胡瓜、 コーン、パセリ、果物	
3	金			ご飯 豚の生姜焼き 二色煮 貝たくさん汁 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	
4	土			<b>Pokke 夏まつり</b>						
5	日			夏野菜カレー 南瓜のマリネ スープ 果物	きな粉マカロニ 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、マカロニ、小麦粉、片栗 粉、カレー粉、きな粉、さつ ま芋、油、オリーブ油、バ ター、きび砂糖	鶏肉、厚揚げ、ベーコン、 牛乳	玉ねぎ、人参、ズッキーニ、 茄子、南瓜、キャベツ、大 根、ごぼう、蓮根、椎茸、 長ねぎ、冬瓜、にんにく、 セロリ、生姜、しめじ、え のき、果物	
6	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	
7	火			七タめん 鶏のねぎ味噌やき さつま芋煮 果物	お星様クッキー 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	
8	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、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	
9	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、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	
10	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	
11	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	
12	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	
13	月			納豆おろし Pasta 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、果物	
14	火			鶏丼 和風オムレツ 茹でブロッコリー 味噌汁 果物	クラッカーサンド 牛乳	マーボー丼 青菜とベーコン炒め 中華スープ 果物	米、片栗粉、油、ごま油、 クラッカー、砂糖、ジャム	鶏肉、豚肉、卵、ツナ、豆 腐、ベーコン、油揚げ、牛 乳	人参、ごぼう、大根、パプ リカ、茄子、玉ねぎ、長 ねぎ、チンゲン菜、えのき、 椎茸、にんにく、生姜、 ワカメ、果物	
15	水			ご飯 鶏のおろし煮 彩りさんぴら 味噌汁 果物	豆乳プディング 牛乳	ご飯 豚肉ともやしのとろ み炒め 煮浸し スープ 果物	米、小麦粉、片栗粉、油、 ゴマ油、バター、きび砂糖	鶏肉、豚肉、油揚げ、豆 乳、牛乳	人参、玉ねぎ、大根、ブ ロッコリー、もやし、えの き、小松菜、キャベツ、 長ねぎ、パプリカ、生姜、 ワカメ、果物	

### 今月のイベント

9日、16日 カフェ  
4日はPokkeの夏まつりです!!ランチタイムには、昨年大好評だったbuffetを行いますので、皆さん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