



H28年

7月

こんだてひょう



日 ち	日 ち	曜 日	休 日 の 日 付	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
1	15	金			親子丼 ひじき入り白和え トマト味噌汁 果物	ケーキ 牛乳	枝豆ご飯 魚のおろし煮 胡麻和え すまし汁 果物	精白米 じゃが芋 ごま 薄力粉 砂糖 ジャム 植物油 片栗粉	卵 鶏肉 木綿豆腐 豆乳 牛乳 白身魚	インゲン 枝豆 人参 トマト 玉葱 ひじき わかめ 大根 きゃべつ もやし えのき 果物
2	16	土			ご飯 チャンプルー 南瓜煮 味噌汁 果物	ゼリー ウエハース 牛乳	中華丼 中華和え トマト スープ 果物	精白米 ごま油 きび砂糖 菓子	豚肉 木綿豆腐 かつお節 油揚げ ぜらチン 牛乳	玉葱 もやし きゃべつ 人参 南瓜 大根 オレンジジュース 水煮豆 干し椎茸 コーン トマト ニラ 長葱 果物
3	17	日	3日 17日		夏野菜カレー サラダ チーズ スープ 果物 夏祭り	マフィン 牛乳 夏祭り	ご飯 肉豆腐 茹でとうもろこし 味噌汁 果物	精白米 薄力粉 バター 植物油 砂糖 黒糖 きび砂糖	豚肉 チーズ ツナ 豆乳 牛乳 豚肉 木綿豆腐 油揚げ	玉葱 人参 スッキーニ 茄子 南瓜 セロリ 生姜 にんにく きゃべつ 胡瓜 コーン レーズン 長葱 しめじ とうもろこし 大根 果物
4	18	月	18日 月の日		ぶっかけそうめん カレー風味ソテー 粉ふき芋 果物	ライスピザ 牛乳	ご飯 スタミナ炒め 大豆サラダ すまし汁 果物	そうめん 薄力粉 植物油 じゃが芋 精白米 ごま油 砂糖 きび砂糖 片栗粉	鶏ささみ 豚肉 鶏肉 チーズ 牛乳 水煮大豆	人参 胡瓜 トマト 玉葱 もやし コーン ニラ 生姜 にんにく 長葱 えのき わかめ 果物
5	19	火			ご飯 ガリパタチキン ツナサラダ スープ 果物	フルーツヨーグルト せんべいorビスケット	炊き込みご飯 肉じゃが 茹で枝豆 すまし汁 果物	精白米 薄力粉 バター 植物油 ごま油 砂糖 菓子 じゃが芋 きび砂糖	鶏肉 ツナ ヨーグルト 豚肉 木綿豆腐	エリンギ にんにく きゃべつ 人参 コーン 玉葱 えのき ごぼう 枝豆 長葱 果物
6	20	水			ご飯 鮭のみそマヨ焼き 梅おかか和え 味噌汁 果物	さつま芋のバター焼き 牛乳	ご飯 鶏のトマトソース 南瓜とベーコン炒め スープ 果物	精白米 マヨネーズ さつま芋 バター グラニュー糖 オリブ油	鮭 かつお節 油揚げ 牛乳 鶏肉 ベーコン	パセリ きゃべつ 人参 梅干し 玉葱 茄子 ホールトマト にんにく 南瓜 しめじ 大根 コーン 果物
7	21	木		カ フ エ	ご飯 鶏の生姜焼き ひじき煮 すまし汁 果物	手作りおやつ	ジャージャー麺 野菜炒め チーズ 中華スープ 果物	精白米 植物油 砂糖 中華麺 ごま油 じゃが芋	鶏肉 水煮大豆 さつま揚げ 牛乳 豚肉 ベーコン チーズ 木綿豆腐	玉葱 生姜 きゃべつ ひじき 人参 干し椎茸 インゲン 大根 わかめ 長葱 水煮豆 にんにく ビーマン 果物
8	22	金			パン 南瓜グラタン マリネ スープ ヨーグルト	おにぎり 茹でとうもろこし	ご飯 魚の照り焼き 茄子のおろし煮 具だくさん汁 果物	パン 植物油 薄力粉 バター オリブ油 精白米 片栗粉 きび砂糖	鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン ヨーグルト しらす 魚	南瓜 玉葱 マッシュルーム パセリ パプリカ トマト きゃべつ 人参 とうもろこし 茄子 ビーマン 大根 ごぼう 長ねぎ コーン わかめ 果物
9	23	土			ご飯 魚の塩焼き 胡麻和え 豚汁 果物	きな粉トースト 牛乳	ほうとう風うどん 厚揚げのそぼろあんかけ 磯辺和え 果物	精白米 ごま 砂糖 植物油 食パン バター うどん	魚 油揚げ 豚肉 きな粉 牛乳 厚揚げ 鶏肉	切干大根 人参 インゲン 大根 ごぼう 長ねぎ 南瓜 玉葱 きゃべつ もやし 海苔 果物
10	24	日			ご飯 マーメイド焼き ポテトサラダ スープ 果物	パンナコッタ せんべいorビスケット	ご飯 鶏と野菜の炒め物 大豆と芋の炒り煮 味噌汁 果物	精白米 植物油 マーメイドジャム じゃが芋 マヨネーズ 砂糖 菓子 薄力粉 片栗粉 さつま芋 きび砂糖	鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム 水煮大豆	人参 胡瓜 玉葱 コーン ビーマン 大根 果物
11	25	月			冷やし中華 鶏の塩麹焼き チーズ スープ 果物	ねったぽ風 牛乳	ご飯 魚の蒲焼き 切干大根煮 すまし汁 果物	中華麺 ごま油 ごま さつま芋 精白米 きび砂糖 片栗粉 小麦粉 植物油 砂糖	鶏肉 チーズ きな粉 牛乳 鰹 油揚げ	胡瓜 トマト もやし 長葱 人参 生姜 切干大根 インゲン わかめ 玉葱 えのき 果物
12	26	火	26日 休業日		タコライス 野菜炒め 茹でとうもろこし スープ 果物	お菓子の盛り合わせ ヨーグルト	ツナおろしスパゲッティ 豚肉の酢みそ和え 茹で枝豆 和風コンソメスープ 果物	精白米 植物油 じゃが芋 オリブ油 菓子 スパゲッティ 砂糖	豚肉 チーズ ベーコン ウィンナー ヨーグルト ツナ	きゃべつ 胡瓜 トマト 玉葱 にんにく 生姜 インゲン 人参 とうもろこし 大根 海苔 長葱 枝豆 えのき 果物
13	27	水			ご飯 和風ハンバーグ 二色煮 どさんこ汁 果物	蒸しパン 牛乳	ご飯 鶏肉のオレンジソース ポテトサラダ スープ 果物	精白米 パン粉 砂糖 片栗粉 きび砂糖 じゃが芋 バター 薄力粉 グラニュー糖 植物油 ジャム マヨネーズ	豚肉 木綿豆腐 豆乳 牛乳 鶏肉 ベーコン	玉葱 南瓜 人参 ひじき わかめ コーン 胡瓜 果物
14	28	木	28日 カ フ エ		パン 白身魚のトマトソース サラダ スープ 果物	すんだ餅 牛乳(14日) 手作りおやつ(28日)	ご飯 茄子の鉄火煮 南瓜煮 すまし汁 果物	パン 薄力粉 植物油 オリブ油 砂糖 精白米 もち米 じゃが芋 きび砂糖	白身魚 ベーコン 牛乳 鶏肉	玉葱 ホールトマト にんにく きゃべつ 胡瓜 人参 コーン ビーマン セロリ 枝豆 茄子 しめじ インゲン 南瓜 もやし わかめ 果物
29	金				ご飯 鶏のおろし煮 彩りきんぴら 味噌汁 果物	スコーン 牛乳	冷しぶっかけ麺 鶏のネギ味噌焼き 煮ひたし 果物	精白米 片栗粉 植物油 ごま油 きび砂糖 砂糖 薄力粉 バター 乾麺	鶏肉 木綿豆腐 ヨーグルト 牛乳	大根 人参 ごぼう パプリカ 長葱 胡瓜 もやし わかめ 果物
30	土				ご飯 鮭のマヨネーズ焼き おかか和え 味噌汁 果物	南瓜プリン せんべいorビスケット	麻婆丼 もやし炒め トマト スープ 果物	精白米 オリブ油 マヨネーズ 砂糖 菓子 ごま油 片栗粉	鮭 かつお節 豆乳 牛乳 生クリーム 木綿豆腐 豚肉 ベーコン	玉葱 パセリ きゃべつ 人参 えのき 南瓜 長葱 椎茸 にんにく 生姜 もやし ニラ コーン トマト わかめ 果物
31	日				茄子とトマトソーススパゲッティ スクラブルエッグ オレンジ煮 スープ ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 バター醤油ソテー 納豆和え 味噌汁 果物	スパゲッティ オリブ油 バター さつま芋 砂糖 精白米 マヨネーズ	ベーコン 卵 鶏肉 生クリーム ヨーグルト ツナ 納豆 かつお節 油揚げ	茄子 玉葱 にんにく ホールトマト しめじ パセリ オレンジジュース きゃべつ 人参 コーン 海苔 蓮根 えのき わかめ 果物

今月のイベント

7日・21日・28日 カフェ
17日 夏祭り
7日・21日のカフェはご飯メニュー、28日のカフェは手作りパン(フォカッチャ)メニューを予定しております。
今月の開放デーは夏祭りのため通常のカフェはお休みさせていただきます。



カフェ：毎週木曜日(月により変更あり)
ランチ*12:00~13:30
カフェ*14:30~15:30
夜カフェ：予約制 ※次回の夜カフェは8月の第一金曜日を予定しております。
※ランチのチケットは10:00~受付にて販売しております。



※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、記載していません。

みなと子育て応援プラザP o k k e