



H29年

4月

こんだてひょう



日 ち	日 曜	日 本 の 行 事	ソ イ 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	15	土		ご飯 豚肉の中華ソテー 三食ナムル スープ 果物	クラッカーサンド バナナ 牛乳	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 青菜の和え物 味噌汁 果物	精白米、香辛、ごま油、ごま、クラッ カー、ジャム、小麦粉、片栗粉、植物油、 砂糖	豚肉、豆腐、白身魚、牛乳	人参、しめじ、にんにく、生姜、もやし、コーン、 ニラ、玉葱、アスパラガス、ほうれん草、えのき、 長葱、バナナ、果物
2	16	日		キーマカレー きのこソテー ミニトマト スープ 果物	蒸しパン 牛乳	ご飯 筑前煮 ひじき入り白和え 味噌汁 果物	精白米、植物油、バター、小麦粉、 きび砂糖、ジャム、ごま油、すりごま	豚肉、ベーコン、豆乳、鶏肉、豆腐、 ひじき、牛乳	玉葱、マッシュルーム、にんにく、赤パプリカ、 トマト缶、えのき、しめじ、エリンギ、コーン、 ミニトマト、キャベツ、人参、ごぼう、菊、インゲ ン、小松菜、果物
3	17	月		パン 鮭とキャベツのクリームグラタン ゴマネーズサラダ オニオンスープ ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 スタミナ炒め 中華和え 春雨スープ 果物	パン、小麦粉、バター、パン粉、じゃが 芋、マヨネーズ、すりごま、精白米、ご ま油、片栗粉、上白糖	鮭、牛乳、ツナ、チーズ、ベーコン、 わかめ、豚肉	キャベツ、玉葱、人参、コーン、ニラ、生姜、 にんにく、もやし、ほうれん草、果物
4	18	火		ご飯 豆腐の和風あんかけ お浸し すまし汁 果物	カップケーキ 牛乳	わかめラーメン 鯖の塩焼き 茹でブロッコリー 果物	精白米、植物油、片栗粉、小麦粉、中華 麵、きび砂糖、ジャム	豆腐、豚肉、牛乳、わかめ、鶏肉、鯖、豆 乳、生クリーム	玉葱、しめじ、キャベツ、人参、もやし、大根、 筍、えのき、長葱、にんにく、生姜、ブロッ コリー、果物
5	19	水		ご飯 しらすときゃべつの卵焼き コーンサラダ 味噌汁 果物	マカロニきな粉 牛乳	ご飯 鶏肉の和風きのこソース 煮浸し すまし汁 果物	精白米、小麦粉、きび砂糖、砂糖、植物 油、じゃが芋、マカロニ、バター、片栗粉	卵、しらす、わかめ、きな粉、牛乳、 鶏肉、油揚げ	キャベツ、大根、胡瓜、人参、コーン、玉葱、しめ じ、椎茸、えのき、小松菜、果物
6	20	木	カ フェ	筍ご飯 鯖の塩焼き きんぴら すまし汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 野菜ソテー スープ 果物	精白米、ごま油、砂糖、パン粉、バター、 じゃが芋	油揚げ、鯖、豆腐、牛乳、鶏肉、ベーコン	筍、絹さや、人参、ごぼう、黄パプリカ、ほうれん 草、玉葱、スナップエンドウ、コーン、果物
7	21	金	カ フェ	ご飯 鶏のおろし煮 納豆和え 味噌汁 果物	マフィン 牛乳	麻婆丼 中華風サラダ スープ 果物	精白米、片栗粉、きび砂糖、小麦粉、 植物油、ごま油、砂糖、すりごま	鶏肉、納豆、かつお節、豆乳、牛乳、豆 腐、豚肉、鶏ささみ、わかめ	えのき、大根、小松菜、人参、長葱、りんご、 レーズン、椎茸、にんにく、生姜、胡瓜、 きゃべつ、果物
8	22	土		ご飯 春野菜のチャンプルー 炊き合わせ 味噌汁 果物	黒糖ドーナツ 牛乳	バターライス 鶏肉とじゃが芋のカレー炒め マカロニサラダ スープ 果物	ごま油、片栗粉、小麦粉、植物油、黒糖、 精白米、バター、じゃが芋、上白糖、 マカロニ、マヨネーズ	豚肉、豆腐、わかめ、豆乳、牛乳、鶏肉、 ツナ、粉チーズ、ベーコン	キャベツ、玉葱、人参、大根、もやし、胡瓜、コー ン、ブロッコリー、果物
9	23	日		ご飯 鶏の塩麹焼き おかか和え 味噌汁 果物	鬼まんじゅう 牛乳	キャベツとベーコンのクリームパスタ チキンステーキ こふき芋 スープ 果物	精白米、ごま油、さつまいも、小麦粉、 きび砂糖、スパゲッティ、オリーブ油、 植物油、じゃが芋	鶏肉、かつお節、油揚げ、牛乳、 ベーコン、生クリーム、粉チーズ	長葱、人参、小松菜、もやし、きゃべつ、玉葱、 にんにく、セロリ、果物
10	24	月		ご飯 豚肉とチンゲン菜のコーンクリーム煮 もやし炒め スープ 果物	シュガートースト 牛乳	わかめご飯 高野豆腐のそぼろあん ほうれん草のお浸し すまし汁 果物	精白米、植物油、片栗粉、パン、 グラニュー糖、バター、きび砂糖	豚肉、牛乳、わかめ、高野豆腐、鶏肉	チンゲン菜、玉葱、もやし、人参、ニラ、キャベ ツ、コーン、ほうれん草、エリンギ、長葱、大 根、果物
11	25	火		けんちんうどん ブロッコリー入り入り豆腐 カレー風味のご飯 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 ブルコギ風 カリカリ胡瓜 スープ 果物	干うどん、ごま油、上白糖、じゃが芋、 精白米、ごま	鶏肉、油揚げ、ヨーグルト、豆腐、 豚肉、かつお節	大根、人参、ごぼう、蓮根、長葱、ブロッコリー、 もやし、玉葱、ニラ、にんにく、果物
12	26	水		ご飯 厚揚げと大根の甘辛炒め 磯部和え 味噌汁 果物	ケーキ 牛乳	中華あんかけ焼きそば 野菜とベーコン炒め スープ 果物	精白米、きび砂糖、植物油、小麦粉、 中華麵、ごま油、片栗粉、じゃが芋	厚揚げ、のり、わかめ、豆乳、 クリームチーズ、豚肉、ベーコン、牛乳	大根、インゲン、小松菜、人参、えのき、玉葱、南 瓜、もやし、筍、キャベツ、椎茸、ピーマン、長 葱、果物
13	27	木	カ フェ	パン 鶏肉のごまだれ 花野菜サラダ ポテトチャウダー 果物	お楽しみおやつ	ご飯 すき焼風 かぼちゃの焼き漬け 味噌汁 果物	パン、すりごま、上白糖、ごま油、植物 油、じゃが芋、バター、精白米、 小麦粉、きび砂糖	鶏肉、ツナ、ベーコン、牛乳、豚肉、豆腐	ブロッコリー、人参、玉葱、長葱、椎茸、南瓜、果 物
14	28	金		鮭チャーハン 小松菜のじゃこ炒め ふかし芋 スープ 果物	スコーン 牛乳	ご飯 鶏肉と筍の塩炒め 二色煮 味噌汁 果物	精白米、ごま油、ごま、さつまいも、 きび砂糖、小麦粉、植物油、ジャム、片栗 粉	鮭、卵、しらす、豆乳、牛乳、鶏肉、豆腐	長葱、人参、小松菜、えのき、玉葱、ニラ、筍、 アスパラガス、にんにく、南瓜、果物
	29	土	昭 和 の 日	パン キッシュ トマトサラダ スープ 果物	五平餅 牛乳	ご飯 鯖の味噌煮 和え物 すまし汁 果物	パン、植物油、オリーブ油、上白糖、 じゃが芋、精白米、片栗粉、すりごま	鶏肉、卵、生クリーム、チーズ、ツナ、 ベーコン、牛乳、鯖	玉葱、しめじ、ミニトマト、レモン、キャベツ、長 葱、生姜、エリンギ、人参、果物
	30	日		ご飯 鶏肉と大根の煮物 ごま和え 味噌汁 果物	豆乳プリン せんべいorビスケット	ご飯 鶏肉とスナップエンドウのマヨ炒め じゃが芋のサラダ すまし汁 果物	精白米、片栗粉、きび砂糖、すりごま、 上白糖、せんべい、小麦粉、ビスケット、 マヨネーズ、じゃが芋	鶏肉、ひじき、豆乳、生クリーム、 ゼラチン、わかめ	大根、人参、ほうれん草、玉葱、スナップエンド ウ、エリンギ、レモン、胡瓜、コーン、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。

今月のイベント

6日・13日・20日・27日 カフェ
7日 夜カフェ
今月のカフェは、パンメニューにベーグル&鶏肉のごまだれを、和食では筍
ご飯と鯖の塩焼きの提供を予定しております。また、今月は7日に夜カフェ
を開きますので是非お越しください★カフェタイムでも手作りおやつをご用意
しております。お楽しみに！

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1金曜日※予約制(事前申し込みは電話)

みなと子育て応援プラザP o k k e