



H29年

9月

こんだてひょう



日 あ	日 あ	日 あ	日 あ	日 あ	日 あ	日 あ	日 あ	日 あ	日 あ	日 あ	日 あ	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										ミートソースバグッティ チキンと野菜のソテー スープ ヨーグルト	わかめおにぎり 果物	ご飯 茄子の鉄火煮 二色煮 すまし汁 果物	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 小麦粉 植物油 精白米 白ごま じゃが芋 きび砂糖	豚肉 粉チーズ 鶏肉	玉葱 ホールトマト 人参 マッシュルーム セロリ にんにく ブロッコリー コーン キャベツ わかめ 茄子 しめじ インゲン 南瓜 大根 えのき 果物
2	16	土										鶏ごぼうご飯 ちくわの磯辺揚げ お浸し すまし汁 果物	ジャム入りマフィン 牛乳	ご飯 魚のコーンクリーム焼き フレンチサラダ スープ 果物	精白米 植物油 片栗粉 小麦粉 砂糖 バター オリーブ油 ジャム	鶏肉 竹輪 豆乳 牛乳 鮭 ベーコン	ごぼう 人参 青のり 小松菜 もやし 長葱 わかめ クリームコーン パセリ キャベツ 胡瓜 玉葱 果物
3	17	日										ご飯 油淋鶏風 中華和え スープ 果物	マカロニきな粉 牛乳	ほうとううどん 照り煮 磯辺和え 果物	精白米 砂糖 片栗粉 白ごま ごま油 マカロニ きび砂糖 うどん 植物油 さつま芋	鶏肉 きな粉 牛乳	長葱 ほうれん草 人参 コーン しめじ 玉葱 南瓜 もやし えのき 海苔 果物
4	18	月	18日 秋分の日									秋色ご飯 魚の塩焼き 切干大根煮 豚汁 果物	レーズンスコーン 牛乳	コンソメライス チキンカツレツ ビーンズサラダ スープ 果物	精白米 さつま芋 植物油 きび砂糖 小麦粉 パン粉 オリーブ油 じゃが芋	鯖 豚肉 豆乳 牛乳 鶏肉 粉チーズ 大豆 ベーコン	しめじ 人参 切干大根 干し椎茸 インゲン ごぼう 長葱 レーズン パセリ 胡瓜 コーン 玉葱 果物
5	19	火										ご飯 鶏の竜田揚げ 和え物 味噌汁 果物	バナナコッタ せんべいorクラッカー	チキンカレー マカロニサラダ スープ 果物	精白米 片栗粉 植物油 砂糖 菓子 ジャム じゃが芋 小麦粉 バター マカロニ マヨネーズ	鶏肉 豆腐 牛乳 生クリーム ゼラチン ツナ ベーコン	生姜 ほうれん草 エリンギ 人参 長葱 わかめ みかん缶 玉葱 セロリ にんにく 胡瓜 コーン キャベツ 果物
6	20	水										焼き鳥丼 卵焼き 青のりポテト 味噌汁 果物	シュガートースト 牛乳	ご飯 ゴマチキン 野菜ソテー スープ 果物	精白米 砂糖 片栗粉 植物油 じゃが芋 食パン グラニュー糖 バター 小麦粉 白ごま	鶏肉 卵 油揚げ 牛乳 ウィンナー ベーコン	生姜 長葱 人参 干し椎茸 ほうれん草 青のり 茄子 玉葱 大根 コーン えのき 果物
7	21	木		カフェ								パン 酢鶏 カリカリ胡瓜 中華コーンクリームスープ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 魚のみりん焼き 納豆和え 具だくさん汁 果物	パン 片栗粉 植物油 砂糖 ごま油 白ごま 小麦粉 さつま芋	鶏肉 豆腐 白身魚 納豆 かつお節	生姜 ビーマン 人参 玉葱 椎茸 胡瓜 クリームコーン 小松菜 えのき ごぼう 長葱 果物
8	22	金										ご飯 鶏のおろし煮 彩りきんぴら 味噌汁 果物	きな粉蒸しパン 牛乳	ご飯 三宝菜 春雨サラダ スープ 果物	精白米 片栗粉 植物油 きび砂糖 ごま油 砂糖 白ごま じゃが芋 小麦粉 グラニュー糖 春雨	鶏肉 きな粉 あんこ 豆乳 牛乳 豚肉 ささみ 豆腐	大根 人参 ごぼう パプリカ 玉葱 わかめ しめじ キャベツ 胡瓜 長葱 えのき 果物
9	23	土	23日 秋分の日									五目うどん 鶏の香味焼き ぶかし芋 果物	五平餅(9日) 牛乳 おはぎ(23日) 牛乳	ご飯 レモン風味のチキンソテー コーンサラダ クリームシチュー 果物	うどん ごま油 さつま芋 きび砂糖 精白米 片栗粉 白ごま 砂糖 小麦粉 オリーブ油 じゃが芋 バター もち米(23日)	油揚げ 鶏肉 牛乳 ウィンナー ベーコン あんこ(23日)	人参 大根 小松菜 椎茸 長葱 にんにく 生姜 レモン果汁 パセリ キャベツ コーン 玉葱 果物
10	24	日										ご飯 鶏のトマトソース 野菜とベーコンソテー スープ 果物	黒糖マフィン 牛乳	ご飯 豚の生姜焼 煮びたし ごま味噌汁 果物	精白米 小麦粉 オリーブ油 砂糖 じゃが芋 植物油 黒糖 すりごま	鶏肉 ベーコン 豆乳 牛乳 豚肉	玉葱 ホールトマト にんにく 人参 ブロッコリー コーン 生姜 ほうれん草 もやし 大根 ごぼう 果物
11	25	月										パン 南瓜グラタン ツナサラダ スープ ヨーグルト	焼きおにぎり 果物	ご飯 鶏肉と大根の甘辛煮 おかか和え 味噌汁 果物	パン 植物油 小麦粉 バター 砂糖 精白米 きび砂糖	鶏肉 牛乳 チーズ ツナ ヨーグルト かつお節 油揚げ	南瓜 玉葱 マッシュルーム パセリ キャベツ 人参 コーン セロリ 大根 インゲン 小松菜 えのき もやし 果物
12	26	火										ご飯 魚の和風きのこソース 粉ふき芋 具だくさん汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	中華丼 もやしとコーンのナムル ミニトマト スープ 果物	精白米 片栗粉 植物油 バター 砂糖 じゃが芋 菓子 ごま油 きび砂糖	白身魚 豚肉 ヨーグルト 豆腐	しめじ 椎茸 えのき 玉葱 キャベツ 人参 筍 干し椎茸 もやし コーン ミニトマト 長葱 わかめ 果物
13	27	水										ご飯 豚肉の味噌漬け ひじき煮 すまし汁 果物	じゃが芋餅 牛乳	彩りパスタ チキンステーキ チーズ スープ 果物	精白米 植物油 砂糖 じゃが芋 片栗粉 バター スパゲッティ オリーブ油 小麦粉	豚肉 大豆 油揚げ 牛乳 ベーコン ウィンナー 鶏肉 チーズ	長葱 ひじき 人参 干し椎茸 インゲン ほうれん草 玉葱 えのき キャベツ パプリカ にんにく 大根 しめじ 果物
14	28	木		カフェ								カレーピラフ 鮭のムニエル ポテトサラダ スープ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 揚げ出し豆腐の和風あんかけ ごま和え 味噌汁 果物	精白米 バター 小麦粉 オリーブ油 じゃが芋 マヨネーズ 片栗粉 植物油 きび砂糖 すりごま	豚肉 鮭 ベーコン 牛乳 豆腐	玉葱 人参 マッシュルーム コーン ビーマン レモン果汁 パセリ 胡瓜 セロリ しめじ もやし ほうれん草 わかめ 果物
	29	金										ちゃんぽん カレー風味サラダ 茹でブロッコリー 果物	ねったほ風 牛乳	ご飯 鶏の塩麹焼き 野菜炒め 味噌汁 果物	中華麺 ごま油 マヨネーズ さつま芋 精白米 きび砂糖 じゃが芋	豚肉 さつま揚げ ささみ きな粉 牛乳 鶏肉 ベーコン ウィンナー 油揚げ	キャベツ 人参 玉葱 もやし コーン にんにく 生姜 胡瓜 ブロッコリー 長葱 大根 ほうれん草 果物
	30	土										ご飯 肉じゃが 和え物 けんちん汁 果物	南瓜ケーキ 牛乳	ご飯 スタミナ炒め 中華和え スープ 果物	精白米 じゃが芋 植物油 きび砂糖 小麦粉 ごま油 砂糖 片栗粉	豚肉 鶏肉 豆乳 牛乳	玉葱 人参 インゲン 小松菜 えのき 大根 ごぼう 長葱 南瓜 レーズン ニラ 生姜 にんにく もやし キャベツ 椎茸 果物

今月のイベント

7・14・21・28日 カフェ  
7・21日は手作り中華蒸しパンと酢鶏  
14・28日はカレーピラフと鮭のムニエル



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  
※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、記載しておりません。

みなと子育て応援プラザP o k k e