



H29年

10月

こんだてひょう



日付	曜日	日本の行事	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	15	日		ボークチャップライス 彩りサラダ スープ 果物	あんドーナツ 牛乳	ご飯 鶏肉ときのこの甘辛煮 大根のマヨ和え 貝だくさん汁 果物	精白米、小麦粉、きび砂糖、植物油、砂糖、マヨネーズ、じゃが芋	豚肉、絹豆腐、あんこ、牛乳、鶏肉、ツナ	玉葱、エリンギ、ブロッコリー、パプリカ、人参、キャベツ、えのき、しめじ、大根、胡瓜、コーン、果物		
2	16	月		ご飯、魚のみりん焼き さつま芋と大豆の炒り煮 すまし汁 果物	ジャム入りカップケーキ 牛乳	ご飯 油淋鶏風 もやし炒め スープ 果物	精白米、ごま油、いりごま、片栗粉、さつま芋、植物油、きび砂糖、小麦粉、砂糖、ジャム	白身魚、大豆水煮、牛乳、豆乳、生クリーム、鶏肉、わかめ	小松菜、大根、人参、長葱、もやし、ニラ、コーン、果物		
3	17	火		パン きのごキッシュ ツナサラダ スープ ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 鶏のおろし煮 青菜炒め 味噌汁 果物	パン、植物油、小麦粉、砂糖、精白米、片栗粉、きび砂糖	ベーコン、卵、牛乳、生クリーム、ピザ用チーズ、ツナ、鶏肉、わかめ、油揚げ	玉葱、エリンギ、マッシュルーム、キャベツ、人参、コーン、大根、トマト、ゆかり、小松菜、パプリカ、果物		
4	18	水	4日 十五夜	ご飯 豚肉の酢みそ和え 南瓜煮 けんちん汁 果物	月見だんご風スイーツポテト(4日) プレーンズコーン(18日) 牛乳	ミートカレースパゲッティ マッシュポテト チーズ スープ 果物	精白米、砂糖、いりごま、きび砂糖、さつま芋、スパゲッティ、オリーブ油、植物油、小麦粉、じゃが芋	豚肉、鶏肉、油揚げ、バター、牛乳、豚肉、枝豆、チーズ、ベーコン	長葱、人参、いんげん、南瓜、大根、ごぼう、マッシュルーム、玉葱、にんにく、コーン、キャベツ、果物		
5	19	木	カフェ	さんまご飯 ひじきバーグ お浸し すまし汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 肉豆腐 二色煮 味噌汁 果物	精白米、パン粉、きび砂糖、片栗粉、さつま芋	さんま、豚肉、鶏肉、木綿豆腐、ひじき、わかめ、牛乳	生姜、小ねぎ、玉葱、小松菜、もやし、エリンギ、人参、大根、長葱、椎茸、えのき、果物		
6	20	金	6日 夜カフェ	ご飯 鶏のねぎみそ焼き 煮物 すまし汁 果物	黒糖マフィン 牛乳	ご飯 チキンときのこのクリームソース サラダ ミネストローネ 果物	精白米、片栗粉、小麦粉、黒糖、植物油、砂糖、じゃが芋、マカロニ	鶏肉、牛乳、豆乳、バター、生クリーム、ウインナー	長葱、大根、人参、蓮根、いんげん、ほうれん草、玉葱、しめじ、エリンギ、えのき、にんにく、キャベツ、胡瓜、コーン、セロリ、ホールトマト、果物		
7	21	土		ご飯 魚の野菜あんかけ 春雨サラダ 中華スープ 果物	マカロニきな粉 牛乳	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 磯辺和え 味噌汁 果物	精白米、小麦粉、植物油、片栗粉、春雨、ごま油、マカロニ、きび砂糖	白身魚、ささみ、きな粉、牛乳、鶏肉、のり	もやし、玉葱、人参、キャベツ、干し椎茸、胡瓜、長葱、えのき、小松菜、大根、果物		
8	22	日		ほうとううどん 千草焼 おかか和え 果物	ライスピザ 牛乳	ご飯 豚肉のチンジャオロース ミニトマト ワカメスープ 果物	干めん、砂糖、精白米、片栗粉、ごま油、植物油	鶏肉、豚肉、卵、おかか、ピザ用チーズ、牛乳、わかめ	南瓜、しめじ、人参、干し椎茸、ほうれん草、キャベツ、エリンギ、コーン、ピーマン、たけのこ、ミニトマト、玉葱、果物		
9	23	月	体育の日	ご飯 カツレツ コーンサラダ スープ 果物	ビスケットスコーン 牛乳	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 すまし汁 果物	精白米、小麦粉、パン粉、オリーブ油、砂糖、きび砂糖、じゃが芋	鶏肉、粉チーズ、ツナ、ヨーグルト、バター、牛乳、鮭、豆腐	パセリ、人参、胡瓜、コーン、玉葱、ピーマン、キャベツ、もやし、しめじ、えのき、果物		
10	24	火	24日 休業日	ご飯 麻婆茄子 中華和え スープ 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 豚の生姜焼き 煮浸し 味噌汁 果物	精白米、砂糖、片栗粉、ごま油、きび砂糖、クラッカー	豚肉、木綿豆腐、ヨーグルト、油揚げ	茄子、長葱、干し椎茸、にんにく、生姜、もやし、胡瓜、人参、コーン、玉葱、ほうれん草、大根、ごぼう、果物		
11	25	水		ご飯 魚フライ ごま和え 豚汁 果物	きな粉蒸しパン 牛乳	チリコンカンライス ブロッコリーソテー チーズ オニオンスープ 果物	精白米、小麦粉、パン粉、植物油、砂糖、きび砂糖、すりごま、きび砂糖、グラニュー糖、じゃが芋	大豆水煮、豚肉、キャンディーチーズ、バター、ベーコン、白身魚、きな粉、あんこ、豆乳、牛乳	もやし、人参、小松菜、大根、ごぼう、長葱、玉葱、セロリ、トマト缶、パセリ、ブロッコリー、コーン、果物		
12	26	木	12日 カフェ	食パン ガリパタチキン 南瓜サラダ ほうれん草のポタージュ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 鶏の唐揚げ 和風サラダ すまし汁 果物	小麦粉、きび砂糖、マヨネーズ、じゃが芋、片栗粉、植物油、砂糖	鶏肉、バター、牛乳、ツナ、わかめ	にんにく、南瓜、レーズン、人参、ほうれん草、玉葱、生姜、キャベツ、胡瓜、大根、果物		
13	27	金		秋色カレー チキンと野菜ソテー チーズ スープ 果物	クラッカーサンド バナナ 牛乳	ご飯 鶏肉のオイスター炒め カリカリ胡瓜 スープ 果物	精白米、さつま芋、小麦粉、クラッカー、ジャム、植物油、ごま油、いりごま、春雨	鶏肉、バター、牛乳、キャンディーチーズ	玉葱、人参、しめじ、セロリ、にんにく、生姜、ブロッコリー、コーン、キャベツ、バナナ、パプリカ、胡瓜、もやし、果物		
14		土		ご飯 照り焼きチキン マカロニサラダ スープ 果物	リンゴとレーズンのマフィン 牛乳	鮭ときのこの炊き込みご飯 ふろふき大根 味噌汁 果物	精白米、砂糖、片栗粉、マカロニ、マヨネーズ、小麦粉、きび砂糖、植物油	鶏肉、ベーコン、豆乳、牛乳、鮭、鶏肉	胡瓜、人参、コーン、玉葱、キャベツ、りんご、レーズン、しめじ、えのき、椎茸、大根、小松菜、長葱、果物		
28		土	28日 アニバーサリー	アニバーサリー							
29		日		ご飯 豚肉とじゃが芋の味噌煮 炊き合わせ すまし汁 果物	スティック大学芋 牛乳	ご飯 鶏肉と大根の甘辛煮 おかか和え 味噌汁 果物	精白米、植物油、じゃが芋、片栗粉、さつま芋、きび砂糖、いりごま	鶏肉、おかか、油揚げ、豚肉、わかめ、牛乳	大根、小松菜、えのき、人参、玉葱、しめじ、インゲン、長葱、かぶ、果物		
30		月		ご飯 回鍋肉 三食ナムル スープ 果物	レーズン蒸しパン 牛乳	シチューライス フレンチサラダ スープ 果物	精白米、片栗粉、ごま油、砂糖、いりごま、小麦粉、きび砂糖、グラニュー糖、じゃが芋、オリーブ油、植物油	豚肉、豆乳、牛乳、鶏肉、バター、ベーコン	キャベツ、ピーマン、生姜、にんにく、人参、ほうれん草、もやし、えのき、長葱、レーズン、コーン、玉葱、パセリ、胡瓜、果物		
31		火		ご飯 肉じゃが 和え物 貝だくさん汁 果物	南瓜プリン せんべいorクラッカー	ご飯 さばの味噌煮 きんぴら炒め すまし汁 果物	精白米、きび砂糖、砂糖、いりごま、じゃが芋、きび砂糖、植物油、せんべい、クラッカー、ごま油	豚肉、しらす、木綿豆腐、豆乳、牛乳、生クリーム、セラチン、さば	長葱、生姜、人参、ごぼう、玉葱、ほうれん草、インゲン、小松菜、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。

今月のイベント

5日・19日・10日 カフェ・給食
3日 夜カフェ

26日 お休み(アニバーサリー準備のため)

今月のカフェは、パンメニューに食パン&ガリパタチキンを、和食ではさんまご飯とひじきバーグの提供を予定しております。また、今月は6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)

※3色食品群は食品中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。

みなと子育て応援プラザP o k k e