



H25年

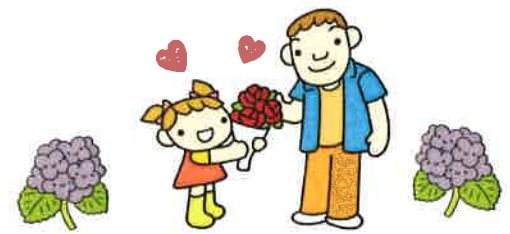
# 6月 前半 こんだてひょう



日 ち	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	土			ご飯 麻婆豆腐 棒棒鶏サラダ ワカメスープ 果物	きな粉マカロニ 牛乳	しそひじきご飯 鮭の塩焼き ブロッコリー 豚汁 果物	米、砂糖、片栗粉、ゴマ、ごま油、油、マ カロニ	豆腐、豚肉、ささみ、きな粉、鮭、牛乳	長ねぎ、椎茸、にんにく、生姜、胡瓜、人参、 大根、ごぼう、ひじき、ブロッコリー、コー ン、ワカメ、えのき、果物
2	日			ご飯 ポテトコロッケ 切干大根煮 味噌汁 果物	きんつば風 牛乳	ご飯 煮魚 酢の物 粉拭き芋 味噌汁 果物	米、油、小麦粉、パン粉、砂糖、じゃが 芋、さつまいも、白玉粉	油揚げ、じゃこ、豚肉、白身魚、牛乳	玉ねぎ、コーン、切干大根、人参、椎茸、イン ゲン、ごぼう、長ねぎ、生姜、胡瓜、ワカメ、 白菜、茄子、果物
3	月			鶏そぼろご飯 野菜炒め さつまいものレモン煮 すまし汁 果物	フルーツヨーグルト せんべい or クッキー	野菜うどん アスパラソテー 肉じゃが 果物	米、砂糖、油、さつまいも、干めん、じゃが 芋、せんべい、ビスケット	豚肉、卵、牛乳、ウィンナー、油揚げ、 ヨーグルト	いんげん、きゃべつ、人参、玉ねぎ、椎茸、し めじ、ブロッコリー、コーン、果物
4	火			パン ポテトグラタン ツナサラダ コンソメスープ ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 生姜焼き 煮浸し 味噌汁 果物	米、パン、じゃが芋、バター、小麦粉、 油、砂糖	鶏肉、チーズ、牛乳、豚肉、油揚げ、ヨー グルト	しめじ、玉ねぎ、コーン人参、きゃべつ、トマ ト、セロリ、ほうれん草、ワカメ、生姜、大 根、小松菜、果物
5	水		カ フ エ	ご飯 鶏の塩麹焼き 蒸し野菜 煮物 味噌汁 果物	手作りおやつ 牛乳	親子丼 高野豆腐の煮物 ごま風味 ソテー 味噌汁 果物	米、ごま油、ゴマ、砂糖、油、じゃが芋、 バター	鶏肉、豆腐、牛乳、高野豆腐	長ねぎ、人参、玉ねぎ、きゃべつ、もやし、ス ナップエンドウ、玉ねぎ、ワカメ、大根、イン ゲン、小松菜、パセリ、南瓜、果物
6	木			冷し中華 魚の甘酢あんかけ さつまいものオレンジ煮 スープ 果物	五平餅 牛乳	切干大根の混ぜご飯 照り煮 南瓜の胡麻和え すまし汁 果物	中華麺、砂糖、ごま油、砂糖、ゴマ、小麦 粉、片栗粉、油、さつまいも、米	ささみ、卵、牛乳、魚、鶏肉、ベーコン	トマト、胡瓜、ピーマン、玉ねぎ、にんにく、 椎茸、生姜、人参、南瓜、ほうれん草、切干大 根、えのき、大根、果物
7	金			ご飯 ひじき入り卵焼き 花野菜サラダ すまし汁 果物	かえるさんクッキー 牛乳	ドライカレー ウィンナーと野菜ソテー チーズ 白菜スープ 果物	米、砂糖、油、バター、小麦粉、片栗粉	鶏肉、豚肉、ベーコン、豆腐、高野豆腐、 ウィンナー、チーズ、牛乳、卵	玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム、イン ゲン、ひじき、ブロッコリー、コーン、ワカ メ、にんにく、白菜、スナップエンドウ、ほう れん草、小松菜、果物
8	土			チリコンカンライス ポパイサラダ 南瓜のミルク煮 オニオンスープ 果物	蒸しパン 牛乳	ご飯 魚のねぎみそ焼き 卵の花 すまし汁 果物	米、油、じゃが芋、砂糖、バター、小麦粉	大豆水煮、豚肉、ツナ、牛乳、ベーコン、 魚、おから	玉ねぎ、セロリ、人参、ほうれん草、トマト 缶、しめじ、南瓜、長ねぎ、小松菜、えのき、 こんにゃく、インゲン、果物
9	日			ご飯 アジの香味フライ 磯部和え 味噌汁 果物	シュガートースト 牛乳	ツナとほうれん草のスパゲッティ なんちゃってフライドチキン 野菜ソテー スープ 果物	米、小麦粉、油、パン粉、食パン、マーガ リン、コーンフレーク、マヨネーズ、スパ ゲッティ	アジ、ささみ、牛乳、鶏肉、ツナ	青しそ、もやし、のり、人参、玉ねぎ、茄子、 小松菜、ほうれん草、きゃべつ、えのき、大 根、にんにく、コーン、茄子、果物
10	月			パン トマトソースカツレツ マヨ和え スープ バナナヨーグルト	混ぜご飯 果物	ご飯 揚げ出し豆腐 根菜のカレー炒め 味噌汁 果物	パン、小麦粉、パン粉、オリーブ油、じゃ が芋、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、油、 米、バター	豆腐、じゃが芋、ウィンナー、油揚げ、 チーズ、鶏肉、卵、ヨーグルト	玉ねぎ、にんにく、ブロッコリー、コーン、ト マト缶、きゃべつ、蓮根、しめじ、パセリ、え のき、果物
11	火			ご飯 豆腐と豚肉の味噌煮 おかか和え きのご汁 果物	鬼まんじゅう 牛乳	ご飯 チャンプルー 南瓜煮 味噌汁 果物	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、油	豚肉、豆腐、しらす、かつお節、牛乳、豆 乳、油揚げ	玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン、南瓜、小松 菜、大根、ブロッコリー、なめこ、しめじ、え のき、長ねぎ、白菜、生姜、果物
12	水		カ フ エ	ご飯 魚の塩麹焼き 白和え 南 瓜のそぼろあんかけ 味噌汁	手作りおやつ 牛乳	ジャージャー麺 野菜とベーコン炒 め 茹でブロッコリー 中華スープ 果物	蒸し中華麺、油、片栗粉、ごま油、砂糖、 じゃが芋、米、小麦粉	豚肉、魚、鶏肉、豆腐、油揚げ、ベー コン、牛乳	南瓜、人参、小松菜、こんにゃく、ひじき、え のき、大根、にんにく、筍、干し椎茸、生姜、 ピーマン、ブロッコリー、長ねぎ、えのき、果物
13	木			納豆チャーハン オイスター炒め チヂミ風 中華コーンスープ 果物	ココアホットケーキ 牛乳	ご飯 魚のカレームニエル ひじき煮 すまし汁 果物	米、ごま油、油、砂糖、片栗粉、小麦粉、 じゃが芋、	卵、じゃこ、鶏肉、豆腐、大豆水煮、ちく わ、牛乳、魚、納豆、牛乳	長ねぎ、人参、チンゲン菜、しめじ、ニラ、 玉ねぎ、ひじき、椎茸、インゲン、小松菜、ク リームコーン、果物
14	金			ひやむぎ 肉じゃが ゴママヨ和え ヨーグルト	おにぎり 果物	野菜おじや 鶏の塩唐揚げ 春雨の炒め物 味噌汁 果物	ひやむぎ、じゃが芋、砂糖、ゴマ、マヨ ネーズ、油、米、春雨	豚肉、ささみ、鶏肉、卵、ヨーグルト、し らす	人参、長ねぎ、玉ねぎ、にんにく、椎茸、ピー マン、のり、胡瓜、インゲン、大根、ワカメ、 オクラ、果物
15	土			和風おこわ 照り煮 酢の物 味噌汁 果物	トマトゼリー チーズ せんべい	ポークストロガヌフ さつまいもサ ラダ 胡瓜ソテー スープ 果物	米、もち米、油、砂糖、さつまいも、バ ター、小麦粉、せんべい、マヨネーズ	豚肉、鶏肉、豆腐、油揚げ、ヨーグルト、 ベーコン、チーズ、生クリーム	人参、大根、胡瓜、ワカメ、椎茸、エリンギ、 しめじ、レーズン、南瓜、えのき、玉ねぎ、ト マト、果物

カフェ、夜カフェ、開放デーでは  
子ども達に提供している給食をお弁当形式で販売しています。  
おやつもカフェタイムに食べられます。  
ぜひこの機会にお召し上がりください!!

※食数には限りがございます。



カフェ：毎週水曜日(月により変更あり)  
お弁当\*12:00~13:30  
カフェ\*14:30~15:30  
夜カフェ：第4金曜日(月により変更あり)  
18:30~20:00  
開放デー：第3日曜日

※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



H25年

# 6月 後半 こんだてひょう



日 期	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
16	日		テ 開 放	バターライス トマト煮込みハン バーグ バブリカのマリネ 南瓜 の豆乳ポタージュ 果物	きんつば風 牛乳	ご飯 煮魚 酢の物 粉拭き芋 味噌汁 果物	米、油、小麦粉、パン粉、砂糖、じゃが 芋、さつまい、白玉粉、バター	油揚げ、じゃこ、豚肉、白身魚、牛乳、豆 腐	玉ねぎ、南瓜、パブリカ、人参、しめじ、ごぼ う、長ねぎ、生姜、胡瓜、ワカメ、白菜、茄 子、トマト、果物
17	月			鶏そぼろご飯 野菜炒め さつまいのレモン煮 すまし汁 果物	フルーツヨーグルト せんべい or クッキー	野菜うどん アスパラソテー 肉じゃが 果物	米、砂糖、油、さつまい、干めん、じゃが 芋、せんべい、ビスケット	豚肉、卵、牛乳、ウィンナー、油揚げ、 ヨーグルト	いんげん、きゃべつ、人参、玉ねぎ、椎茸、し めじ、ブロッコリー、コーン、果物
18	火			パン ポテトグラタン ツナサラダ コンソメスープ ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 生姜焼き 煮浸し 味噌汁 果物	米、パン、じゃが芋、バター、小麦粉、 油、砂糖	鶏肉、チーズ、牛乳、豚肉、油揚げ、ヨー グルト	しめじ、玉ねぎ、コーン人参、きゃべつ、トマ ト、セロリ、ほうれん草、ワカメ、生姜、大 根、小松菜、果物
19	水		カ フ エ	ご飯 鶏の塩麹焼き 蒸し野菜 煮物 味噌汁 果物	手作りおやつ 牛乳	親子丼 高野豆腐の煮物 ごま風味ソテー 味噌汁 果物	米、ごま油、ゴマ、砂糖、油、じゃが芋、 バター	鶏肉、豆腐、牛乳、高野豆腐	長ねぎ、人参、玉ねぎ、きゃべつ、もやし、ス ナップエンドウ、玉ねぎ、ワカメ、大根、イン ゲン、小松菜、パセリ、南瓜、果物
20	木			冷し中華 魚の甘酢あんかけ さつまいのオレンジ煮 スープ 果物	五平餅 牛乳	切干大根の混ぜご飯 照り煮 南瓜の胡麻和え すまし汁 果物	中華麺、砂糖、ごま油、砂糖、ゴマ、小麦 粉、片栗粉、油、さつまい、米	ささみ、卵、牛乳、魚、鶏肉、ベーコン	トマト、胡瓜、ピーマン、玉ねぎ、にんにく、 椎茸、生姜、人参、南瓜、ほうれん草、切干大 根、えのき、大根、果物
21	金			ご飯 ひじき入り卵焼き 花野菜サラダ すまし汁 果物	かえるさんクッキー 牛乳	ドライカレー ウィンナーと野菜ソテー チーズ 白菜スープ 果物	米、砂糖、油、バター、小麦粉、片栗粉	鶏肉、豚肉、ベーコン、豆腐、高野豆腐、 ウィンナー、チーズ、牛乳、卵	玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム、イン ゲン、ひじき、ブロッコリー、コーン、ワカ メ、にんにく、白菜、スナップエンドウ、ほう れん草、小松菜、果物
22	土			チリコンカンライス ポパイサラダ 南瓜のミルク煮 オニオンスープ 果物	蒸しパン 牛乳	ご飯 魚のねぎみそ焼き 卵の花 すまし汁 果物	米、油、じゃが芋、砂糖、バター、小麦粉	大豆水煮、豚肉、ツナ、牛乳、ベーコン、 魚、おから	玉ねぎ、セロリ、人参、ほうれん草、トマト 缶、しめじ、南瓜、長ねぎ、小松菜、えのき、 こんにゃく、インゲン、果物
23	日			ご飯 アジの香味フライ 磯部和え 味噌汁 果物	シュガートースト 牛乳	ツナとほうれん草のスパゲッティ なんちゃってフライドチキン 野菜ソテー スープ 果物	米、小麦粉、油、パン粉、食パン、マーガ リン、コーンフレーク、マヨネーズ、スパ ゲッティ	アジ、ささみ、牛乳、鶏肉、ツナ	青しそ、もやし、のり、人参、玉ねぎ、茄子、 小松菜、ほうれん草、きゃべつ、えのき、大 根、にんにく、コーン、茄子、果物
24	月			パン トマトソースカツレツ マヨ和え スープ バナナヨーグルト	混ぜご飯 果物	ご飯 揚げ出し豆腐 根菜のカレー炒め 味噌汁 果物	パン、小麦粉、パン粉、オリーブ油、じゃ が芋、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、油、 米、バター	豆腐、じゃが芋、ウィンナー、油揚げ、 チーズ、鶏肉、卵、ヨーグルト	玉ねぎ、にんにく、ブロッコリー、コーン、ト マト缶、きゃべつ、蓮根、しめじ、パセリ、え のき、果物
25	火			ご飯 豆腐と豚肉の味噌煮 おかか和え きのご汁 果物	鬼まんじゅう 牛乳	ご飯 チャンプルー 南瓜煮 味噌汁 果物	米、さつまい、小麦粉、砂糖、油	豚肉、豆腐、しらす、かつお節、牛乳、豆 乳、油揚げ	玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン、南瓜、小松 菜、大根、ブロッコリー、なめこ、しめじ、え のき、長ねぎ、白菜、生姜、果物
26	水		カ フ エ	ご飯 魚の塩麹焼き 白和え 南 瓜のそぼろあんかけ 味噌汁 果物	手作りおやつ 牛乳	ジャージャー麺 野菜とベーコン炒 め 茹でブロッコリー 中華スープ 果物	蒸し中華麺、油、片栗粉、ごま油、砂糖、 じゃが芋、米、小麦粉	豚肉、魚、鶏肉、豆腐、油揚げ、ベー コン、牛乳	南瓜、人参、小松菜、こんにゃく、ひじき、え のき、大根、にんにく、葱、干し椎茸、生姜、 ピーマン、ブロッコリー、長ねぎ、えのき、果物
27	木			納豆チャーハン オイスター炒め チヂミ風 中華コーンスープ 果物	ココアホットケーキ 牛乳	ご飯 魚のカレームニエル ひじき煮 すまし汁 果物	米、ごま油、油、砂糖、片栗粉、小麦粉、 じゃが芋、	卵、じゃこ、鶏肉、豆腐、大豆水煮、ちく わ、牛乳、魚、納豆、牛乳	長ねぎ、人参、チンゲン菜、しめじ、ニラ、 玉ねぎ、ひじき、椎茸、インゲン、小松菜、ク リームコーン、果物
28	金		カ フ エ	ひやむぎ 肉じゃが ゴママヨ和え ヨーグルト	おにぎり 果物	野菜おじや 鶏の塩唐揚げ 春雨の炒め物 味噌汁 果物	ひやむぎ、じゃが芋、砂糖、ゴマ、マヨ ネーズ、油、米、春雨	豚肉、ささみ、鶏肉、卵、ヨーグルト、し らす	人参、長ねぎ、玉ねぎ、にんにく、椎茸、ピー マン、のり、胡瓜、インゲン、大根、ワカメ、 オクラ、果物
29	土			和風おこわ 照り煮 酢の物 味噌汁 果物	トマトゼリー チーズ せんべい	ポークストロガヌフ さつまいサラ ダ 胡瓜ソテー スープ 果物	米、もち米、油、砂糖、さつまい、バ ター、小麦粉、せんべい、マヨネーズ	豚肉、鶏肉、豆腐、油揚げ、ヨーグルト、 ベーコン、チーズ、生クリーム	人参、大根、胡瓜、ワカメ、椎茸、エリンギ、 しめじ、レーズン、南瓜、えのき、玉ねぎ、ト マト、果物
30	日			ご飯 麻婆豆腐 棒棒鶏サラダ ワカメスープ 果物	きな粉マカロニ 牛乳	しそひじきご飯 鮭の塩焼き ブロッコリー 豚汁 果物	米、砂糖、片栗粉、ゴマ、ごま油、油、マ カロニ	豆腐、豚肉、ささみ、きな粉、鮭、牛乳	長ねぎ、椎茸、にんにく、生姜、胡瓜、人参、 大根、ごぼう、ひじき、ブロッコリー、コー ン、ワカメ、えのき、果物

カフェ、夜カフェ、開放デーでは  
子ども達に提供している給食をお弁当形式で販売しています。  
おやつもカフェタイムに食べられます。  
ぜひこの機会にお召し上がりください！！

※食数には限りがございます。



カフェ：毎週水曜日(月により変更あり)  
お弁当\* 12:00~13:30  
カフェ\* 14:30~15:30  
夜カフェ：第4金曜日(月により変更あり)  
18:30~20:00  
開放デー：第3日曜日

※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