



H25年

# 7月 前半 こんだてひょう



日 ち 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	月			鮭ピラフ ミートパイ風 ビーンズサラダ スープ 果物	パンナコッタ せんべい or ビスケット	ご飯 厚揚げの野菜あんかけ ツナサラダ 根菜汁 果物	米、砂糖、バター、餃子の皮、小麦粉、 油、せんべい、ビスケット	鮭、豚肉、大豆、牛乳、生クリーム、厚揚 げ、ツナ、油揚げ	玉ねぎ、にんにく、コーン、きゃべつ、セロ リ、マッシュルーム、にんにく、ほうれん草、 胡瓜、大根、えのき、しめじ、ごぼう、蓮根、 長ねぎ、果物
2	火			和風パスタ 鶏と野菜炒め 南瓜の胡麻和え すまし汁 みかんヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 豚の甘辛炒め 煮浸し 味噌汁 果物	スパゲッティ、バター、油、米、じゃが 芋、砂糖、ゴマ	ベーコン、鶏肉、ヨーグルト、豚肉、油揚 げ	玉ねぎ、人参、しめじ、きゃべつ、胡瓜、えの き、小松菜、南瓜、ワカメ、果物
3	水		カ フ エ	コーンいなり寿司 かじきの照焼 き 冬瓜とオクラの煮物 けんちん汁 果物	手作りおやつ 牛乳	ケチャップライス タンドリーチキン ポテトサラ ダ スープ 果物	米、砂糖、油、片栗粉、小麦粉、マヨネ ーズ、じゃが芋、バター、ゴマ	油揚げ、ウィンナー、かじき、鶏肉、ハ ム、牛乳	コーン、冬瓜、オクラ、大根、人参、ごぼう、 蓮根、長ねぎ、玉ねぎ、胡瓜、きゃべつ、果物
4	木			パン 鶏肉のオレンジソース ジャーマンポテト コーンサラダ スープ パナナヨーグルト	混ぜご飯 果物	五目うどん 高野豆腐の煮物 おかか和え 果物	パン、小麦粉、ジャム、片栗粉、じゃが 芋、オリーブ油、油、米、干めん	鶏肉、ウィンナー、ヨーグルト、ベーコ ン、豚肉、高野豆腐、かつお節	ピーマン、玉ねぎ、人参、しめじ、にんにく、 コーン、胡瓜、きゃべつ、大根、えのき、切干 大根、長ねぎ、小松菜、果物
5	金			ご飯 油淋鶏風 春雨サラダ 中華スープ 果物	蒸しパン 牛乳	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 粉拭き芋 すまし汁 果物	米、砂糖、片栗粉、油、ゴマ、ごま油、春 雨、小麦粉、じゃが芋、バター	鶏肉、豆腐、牛乳、豆乳、鮭	長ねぎ、胡瓜、人参、えのき、玉ねぎ、ワカ メ、ピーマン、もやし、きゃべつ、しめじ、小 松菜、果物
6	土			混ぜご飯 豆腐ステーキ 根菜カレー炒め 味噌汁 果物	コンパン 牛乳	ご飯 鶏おろし煮 春雨の炒め物 具だくさん汁 果物	米、砂糖、油、バター、小麦粉、片栗粉、 さつまいも、マヨネーズ、食パン、マーガリ ン、ジャム	鶏肉、豆腐、ウィンナー、油揚げ、魚、牛 乳	ごぼう、椎茸、筍、絹さや、のり、蓮根、ごぼ う、人参、しめじ、パセリ、大根、玉ねぎ、生 姜、にんにく、胡瓜、長ねぎ、レーズン、果物
7	日	七 夕		七夕そうめん 豚と茄子の生姜味噌炒め 南瓜の含め煮 果物	お星さまクッキー 牛乳	ご飯 魚の甘酢あんかけ さつまいもサラダ スープ 果物	そうめん、砂糖、油、小麦粉、バター、片 栗粉、春雨、米	鶏肉、卵、牛乳、豚肉、高野豆腐、豚肉、 豆腐	人参、胡瓜、玉ねぎ、オクラ、茄子、トマト、 長ねぎ、南瓜、生姜、ピーマン、大根、ごぼ う、しめじ、果物
8	月			ご飯 麻婆茄子 ナムル 春雨スープ 果物	南瓜マフィン 牛乳	鶏そぼろ丼 煮物 お浸し すまし汁 果物	米、ごま油、油、春雨、ゴマ、小麦粉、砂 糖	豚肉、鶏肉、牛乳、豆腐、卵	長ねぎ、椎茸、にんにく、生姜、もやし、ほう れん草、人参、えのき、南瓜、茄子、大根、ご ぼう、小松菜、しめじ、果物
9	火			あけほのご飯 鶏のしそ風味焼き ブロッコリーソテー すまし汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	彩り野菜パスタ 鮭のムニエル マッシュポテト スープ 果物	米、小麦粉、ごま油、砂糖、油、菓子、ス パゲッティ、オリーブ油、じゃが芋、バ ター	油揚げ、鶏肉、ベーコン、ウィンナー、 ヨーグルト、鮭、牛乳	人参、えのき、大葉、ブロッコリー、コー ン、玉ねぎ、大根、きゃべつ、オクラ、にんに く、パセリ、インゲン、白菜、果物
10	水		カ フ エ	ご飯 豚の生姜焼き 酢の物 味噌汁 果物	手作りおやつ 牛乳	タコライス 土佐煮 お芋のバター醤油煮 キャベツスープ 果物	米、砂糖、小麦粉、油、じゃが芋、ごま 油、バター	豚肉、カニカマ、豆腐、かつお節、牛乳、 チーズ	胡瓜、玉ねぎ、人参、生姜、長ねぎ、きゃべ つ、ワカメ、なめこ、トマト、にんにく、筍、 パセリ、えのき、果物
11	木			ほうとううどん 厚揚げのそぼろあんかけ 磯部和え りんごヨーグルト	おにぎり 果物	枝豆ご飯 アジの蒲焼き ゴマ和え すまし汁 果物	干めん、砂糖、米、油、片栗粉、小麦粉、 ゴマ	豚肉、油揚げ、厚揚げ、鶏肉、ヨーグル ト、アジ	南瓜、人参、長ねぎ、ごぼう、大根、しめじ、 椎茸、玉ねぎ、小松菜、のり、枝豆、生姜、ほ うれん草、きゃべつ、ひじき、果物
12	金			ご飯 きのご和風ハンバーグ 粉拭き芋 根菜汁 果物	クラッカーサンド バナナ 牛乳	冷しぶっかけ麺 肉じゃが ゴママヨ和え 果物	米、パン粉、砂糖、片栗粉、油、砂糖、 じゃが芋、バター、干めん、ゴマ、マヨ ネーズ、クラッカー、ジャム	豚肉、豆腐、卵、牛乳、鶏肉	玉ねぎ、しめじ、椎茸、えのき、舞茸、大根、 人参、ごぼう、蓮根、長ねぎ、ワカメ、胡瓜、 オクラ、青のり、インゲン、果物
13	土			パン キッシュ ココロサラダ 豆乳ピシソワーズ 果物	ずんだ白玉団子 せんべい	ご飯 鶏肉の塩麹焼き ひじき入り白和え 味噌汁 果物	パン、小麦粉、油、砂糖、じゃが芋、米、 白玉粉、せんべい、ゴマ、ごま油	鮭、牛乳、生クリーム、チーズ、卵、大 豆、豆乳、豆腐、鶏肉、油揚げ	ほうれん草、玉ねぎ、しめじ、人参、胡瓜、 コーン、セロリ、枝豆、長ねぎ、ブロッコ リー、ひじき、えのき、大根、果物
14	日			夏野菜カレー コーンサラダ トマト スープ ヨーグルト	りんごゼリー チーズ ビスケット or せんべい	ふりかけご飯 鮭の塩焼き ブロッコリーソテー 豚汁 果物	米、小麦粉、バター、油、砂糖、チャツ ネ、ビスケット、せんべい	鶏肉、ハム、チーズ、鮭、豚肉、ヨーグル ト	玉ねぎ、ズッキーニ、にんにく、生姜、オク ラ、茄子、南瓜、セロリ、人参、きゃべつ、胡 瓜、トマト、コーン、えのき、大根、ごぼう、 長ねぎ、ブロッコリー、果物
15	月	海 の 日		ご飯 魚のカレームニエル ひじき煮 チーズ きのご汁 果物	南瓜のニョッキ 果物	豚丼 和風サラダ じゃが芋煮 味噌汁 果物	米、小麦粉、油、砂糖、じゃが芋	魚、大豆、チーズ、生クリーム、牛乳、豚 肉、油揚げ、ツナ	トマト、パセリ、人参、玉ねぎ、ひじき、なめ こ、えのき、しめじ、長ねぎ、大根、南瓜、 きゃべつ、胡瓜、コーン、茄子、

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!!

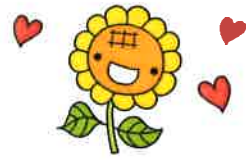
※食数には限りがございます。



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



H25年

# 7月 後半 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
16	火			和風パスタ 鶏と野菜炒め 南瓜の胡麻和え すまし汁 みかんヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 豚の甘辛炒め 煮浸し 味噌汁 果物	スパゲッティ、バター、油、米、じゃが 芋、砂糖、ゴマ	ベーコン、鶏肉、ヨーグルト、豚肉、油揚 げ	玉ねぎ、人参、しめじ、きゃべつ、胡瓜、えの き、小松菜、南瓜、ワカメ、果物
17	水		カ フ ェ	パン チキンのトマト煮 夏野菜のマリネ 枝豆の冷製スープ 果物	混ぜご飯 果物	五目うどん 高野豆腐の煮物 おかか和え 果物	パン、小麦粉、油、オリーブ油、砂糖、 米、じゃが芋	鶏肉、生クリーム、牛乳、豚肉、高野豆 腐、かつお節	玉ねぎ、オクラ、ズッキーニ、トマト、パプリ カ、茄子、枝豆、大根、長ねぎ、椎茸、人参、 えのき、しめじ、小松菜、果物
18	木			コーンいなり寿司 かじさの照焼 き 冬瓜とオクラの煮物 けんちん汁 果物	手作りおやつ 牛乳	ケチャップライス タンドリーチキン ポテトサラ ダ スープ 果物	米、砂糖、油、片栗粉、小麦粉、マヨネ ーズ、じゃが芋、バター、ゴマ	油揚げ、ウィンナー、かじさ、鶏肉、ハ ム、牛乳	コーン、冬瓜、オクラ、大根、人参、ごぼう、 蓮根、長ねぎ、玉ねぎ、胡瓜、きゃべつ、果物
19	金		カ フ ェ	ご飯 油淋鶏風 春雨サラダ 中華スープ 果物	蒸しパン 牛乳	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 粉拭き芋 すまし汁 果物	米、砂糖、片栗粉、油、ゴマ、ごま油、春 雨、小麦粉、じゃが芋、バター	鶏肉、豆腐、牛乳、豆乳、鮭	長ねぎ、胡瓜、人参、えのき、玉ねぎ、ワカ メ、ピーマン、もやし、きゃべつ、しめじ、小 松菜、果物
20	土			混ぜご飯 豆腐ステーキ 根菜カレー炒め 味噌汁 果物	コンビパン 牛乳	ご飯 鶏おろし煮 春雨の炒め物 具だくさん汁 果物	米、砂糖、油、バター、小麦粉、片栗粉、 さつま芋、マヨネーズ、食パン、マーガリ ン、ジャム	鶏肉、豆腐、ウィンナー、油揚げ、魚、牛 乳	ごぼう、椎茸、筍、絹さや、のり、蓮根、ごぼ う、人参、しめじ、パセリ、大根、玉ねぎ、生 姜、にんにく、胡瓜、長ねぎ、レーズン、果物
21	日		開 放 テ ー	冷しそうめん 豚と茄子の生姜味噌炒め 南瓜の含め煮 果物	クッキー 牛乳	ご飯 魚の甘酢あんかけ さつま芋サラダ スープ 果物	そうめん、砂糖、油、小麦粉、バター、片 栗粉、春雨、米	鶏肉、卵、牛乳、豚肉、高野豆腐、豚肉、 豆腐	人参、胡瓜、玉ねぎ、オクラ、茄子、トマト、 長ねぎ、南瓜、生姜、ピーマン、大根、ごぼ う、しめじ、果物
22	月			ご飯 麻婆茄子 ナムル 春雨スープ 果物	南瓜マフィン 牛乳	鶏そぼろ丼 煮物 お浸し すまし汁 果物	米、ごま油、油、春雨、ゴマ、小麦粉、砂 糖	豚肉、鶏肉、牛乳、豆腐、卵	長ねぎ、椎茸、にんにく、生姜、もやし、ほう れん草、人参、えのき、南瓜、茄子、大根、ご ぼう、小松菜、しめじ、果物
23	火			あけぼのご飯 鶏のしそ風味焼き ブロッコリーソテー すまし汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	彩り野菜パスタ 鮭のムニエル マッシュポテト スープ 果物	米、小麦粉、ごま油、砂糖、油、菓子、ス パゲッティ、オリーブ油、じゃが芋、バ ター	油揚げ、鶏肉、ベーコン、ウィンナー、 ヨーグルト、鮭、牛乳	人参、えのき、大葉、ブロッコリー、コー ン、玉ねぎ、大根、きゃべつ、オクラ、にんに く、パセリ、インゲン、白菜、果物
24	水		カ フ ェ	ご飯 豚の生姜焼き 酢の物 味噌汁 果物	手作りおやつ 牛乳	タコライス 土佐煮 お芋のバター醤油煮 キャベツスープ 果物	米、砂糖、小麦粉、油、じゃが芋、ごま 油、バター	豚肉、カニカマ、豆腐、かつお節、牛乳、 チーズ	胡瓜、玉ねぎ、人参、生姜、長ねぎ、きゃべ つ、ワカメ、なめこ、トマト、にんにく、筍、 パセリ、えのき、果物
25	木			ほうとううどん 厚揚げのそぼろあんかけ 磯部和え りんごヨーグルト	おにぎり 果物	枝豆ご飯 アジの蒲焼き ゴマ和え すまし汁 果物	干めん、砂糖、米、油、片栗粉、小麦粉、 ゴマ	豚肉、油揚げ、厚揚げ、鶏肉、ヨーグル ト、アジ	南瓜、人参、長ねぎ、ごぼう、大根、しめじ、 椎茸、玉ねぎ、小松菜、のり、枝豆、生姜、ほ うれん草、きゃべつ、ひじき、果物
26	金			ご飯 きのご和風ハンバーグ 粉拭き芋 根菜汁 果物	クラッカーサンド バナナ 牛乳	冷しぶっかけ麺 肉じゃが ゴママヨ和え 果物	米、パン粉、砂糖、片栗粉、油、砂糖、 じゃが芋、バター、干めん、ゴマ、マヨ ネーズ、クラッカー、ジャム	豚肉、豆腐、卵、牛乳、鶏肉	玉ねぎ、しめじ、椎茸、えのき、舞茸、大根、 人参、ごぼう、蓮根、長ねぎ、ワカメ、胡瓜、 オクラ、蕎麦のり、インゲン、果物
27	土		夜 ま つ り	おにぎり 焼き魚 お浸し 豚汁 果物	スコーン 牛乳	ご飯 鶏肉の塩麹焼き ひじき入り白和え 味噌汁 果物	米、もち米、小麦粉、バター、砂糖、油、 ゴマ	魚、鶏肉、豚肉、牛乳、豆腐、油揚げ	ブロッコリー、長ねぎ、人参、コーン、ひじ き、えのき、大根、ごぼう、蓮根、椎茸、枝 豆、果物
28	日			夏野菜カレー コーンサラダ トマト スープ ヨーグルト	りんごゼリー チーズ ビスケットorせんべい	ふりかけご飯 鮭の塩焼き ブロッコリーソテー 豚汁 果物	米、小麦粉、バター、油、砂糖、チャツ ネ、ビスケット、せんべい	鶏肉、ハム、チーズ、鮭、豚肉、ヨーグル ト	玉ねぎ、ズッキーニ、にんにく、生姜、オク ラ、茄子、南瓜、セロリ、人参、きゃべつ、胡 瓜、トマト、コーン、えのき、大根、ごぼう、 長ねぎ、ブロッコリー、果物
29	月			ご飯 魚のカレームニエル ひじき煮 チーズ きのこ汁 果物	南瓜のニョッキ 果物	豚丼 和風サラダ じゃが芋煮 味噌汁 果物	米、小麦粉、油、砂糖、じゃが芋	魚、大豆、チーズ、生クリーム、牛乳、豚 肉、油揚げ、ツナ	トマト、パセリ、人参、玉ねぎ、ひじき、なめ こ、えのき、しめじ、長ねぎ、大根、南瓜、 きゃべつ、胡瓜、コーン、茄子、果物
30	火			鮭ピラフ ミートパイ風 ビーンズサラダ スープ 果物	パンナコッタ せんべいorビスケット	ご飯 厚揚げの野菜あんかけ ツナサラダ 根菜汁 果物	米、砂糖、バター、餃子の皮、小麦粉、 油、せんべい、ビスケット	鮭、豚肉、大豆、牛乳、生クリーム、厚揚 げ、ツナ、油揚げ	玉ねぎ、にんじん、コーン、きゃべつ、セロ リ、マッシュルーム、にんにく、ほうれん草、 胡瓜、大根、えのき、しめじ、ごぼう、蓮根、 長ねぎ、果物
31	水		カ フ ェ	パン チキンのトマト煮 夏野菜のマリネ 枝豆の冷製スープ 果物	手作りおやつ 牛乳	ミートカレースパゲッティ バター醤油ソテー プチトマト コーンスープ 果物	パン、小麦粉、オリーブ油、油、バター、 じゃが芋、砂糖	鶏肉、牛乳、生クリーム、ベーコン、豚肉	玉ねぎ、トマト、にんにく、茄子、オクラ、パ プリカ、ズッキーニ、人参、蓮根、しめじ、パ セリ、コーン、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

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