



H25年

8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	木			ご飯 ゴーヤチャンプルー 南瓜煮 すまし汁 果物	カップケーキ 牛乳	コーンご飯 魚のトマトソース さつまいもサラダ スープ 果物	米、砂糖、油、小麦粉、バター、さつまいも、マヨネーズ、オリーブ油	豆腐、豚肉、卵、かつお節、牛乳、魚	玉ねぎ、ゴーヤ、人参、長ねぎ、南瓜、ほうれん草、椎茸、コーン、トマト、レーズン、胡瓜、大根、果物
2	金			ご飯 カレー風味肉じゃが 野菜とベーコン炒め 味噌汁 果物	きな粉トースト 牛乳	ご飯 鶏肉の和風きのこソース グリーンポテト すまし汁 果物	米、じゃが芋、砂糖、ごま油、油、小麦粉、バター、片栗粉、食パン	豚肉、ベーコン、豆腐、きな粉、牛乳、鶏肉	玉ねぎ、白滝、人参、インゲン、エリンギ、大根、ピーマン、わかめ、長ねぎ、小松菜、パセリ、えのき、椎茸、舞茸、果物
3	土			ご飯 さんまの蒲焼き 切干大根煮 すまし汁 果物	ビスケットスコーン 牛乳	ご飯 カレーソテー 茹でブロッコリー 具だくさんスープ 果物	米、片栗粉、小麦粉、油、砂糖、バター、さつまいも	さんま、じゃこ、油揚げ、ヨーグルト、牛乳、鶏肉、ベーコン	生姜、人参、切干大根、椎茸、インゲン、ほうれん草、玉ねぎ、小松菜、ブロッコリー、きゃべつ、トマト、果物
4	日			チャーシュー麺 さつまいものレモン煮 胡瓜ソテー 中華スープ ヨーグルト	おにぎり 果物	炊き込みご飯 ねぎみそ焼き 土佐酢和え すまし汁 果物	蒸し中華麺、油、ごま油、砂糖、片栗粉、さつまいも、米	豚肉、ベーコン、豆腐、ヨーグルト、油揚げ、鶏肉、じゃこ	長ねぎ、椎茸、筍、にんにく、生姜、胡瓜、えのき、ワカメ、しめじ、人参、玉ねぎ、果物
5	月			スタミナ丼 中華風サラダ ブチトマト スープ 果物	豆乳南瓜プリン せんべい	にゅうめん かき揚げ 磯部和え 果物	米、油、ごま油、砂糖、片栗粉、ゴマ、そうめん、小麦粉、せんべい	豚肉、ハム、卵、鶏肉、生クリーム、豆乳	玉ねぎ、人参、ニラ、にんにく、生姜、椎茸、コーン、アスパラガス、もやし、小松菜、ワカメ、のり、南瓜、果物
6	火			ご飯 鶏肉と小松菜の炒め物 さつまいも煮 豚汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 みぞれあんかけ ブロッコリーソテー 味噌汁 果物	米、小麦粉、油、さつまいも、砂糖、菓子、片栗粉	鶏肉、豚肉、ヨーグルト、魚、ウィンナー、油揚げ	人参、コーン、小松菜、大根、こんにゃく、ごぼう、蓮根、長ねぎ、えのき、ブロッコリー、きゃべつ、玉ねぎ、果物
7	水		カ フェ	ご飯、茄子のはさみ揚げ オクラとしめじの和え物 、すまし汁、果物	手作りおやつ 牛乳	シチューライス コーンサラダ さつまいものオレンジ煮 オニオンスープ 果物	米、パン粉、油、砂糖、片栗粉、小麦粉、そうめん、バター、じゃが芋、さつまいも	鶏肉、豆腐、かつお節、牛乳、鮭、チーズ、ベーコン	玉ねぎ、生姜、オクラ、しめじ、大根、人参、椎茸、インゲン、きゃべつ、胡瓜、コーン、果物
8	木			パン 米粉のニョッキ ブロッコリーソテー シチュースープ 果物	おかかチーズおにぎり 果物	ベーコンときのこのスパゲッティ ゴマネーズ和え フライドポテト スープ 果物	パン、米粉、小麦粉、油、バター、米、オリーブ油、じゃが芋、マヨネーズ、ゴマ	ベーコン、ウィンナー、かつお節、チーズ、牛乳、鶏肉	にんにく、玉ねぎ、トマト、マッシュルーム、ブロッコリー、コーン、インゲン、パセリ、人参、胡瓜、きゃべつ、果物
9	金			キャベツの混ぜご飯 鶏肉と彩り野菜のソテー グリーンポテト すまし汁 果物	クラッカーサンド バナナ 牛乳	ご飯 豚の生姜焼き 煮浸し 味噌汁 果物	米、ゴマ、ごま油、小麦粉、バター、じゃが芋、油、砂糖、クラッカー、ジャム	豚肉、鶏肉、豆腐、油揚げ、牛乳	キャベツ、コーン、しめじ、パプリカ、人参、パセリ、小松菜、玉ねぎ、生姜、ワカメ、アスパラガス、果物
10	土			ご飯 南蛮漬け カレー風味ソテー 味噌汁 果物	フルーツヨーグルト ビスケット	ドライカレー ウィンナーと野菜ソテー チーズ スープ 果物	米、片栗粉、油、じゃが芋、バター、砂糖、ビスケット	魚、ウィンナー、油揚げ、豚肉、チーズ、ヨーグルト	人参、パプリカ、玉ねぎ、スナップエンドウ、白菜、ピーマン、しめじ、パセリ、大根、えのき、マッシュルーム、にんにく、コーン、果物
11	日			ご飯 南瓜コロケ ひじき煮 きのこ汁 果物	蒸しパン 牛乳	ご飯 茄子と厚揚げの味噌炒め ゴマ和え 味噌汁 果物	米、じゃが芋、小麦粉、パン粉、油、砂糖、ごま油、ゴマ	鶏肉、大豆水煮、牛乳、厚揚げ	南瓜、玉ねぎ、枝豆、ひじき、人参、インゲン、椎茸、ほうれん草、きゃべつ、大根、長ねぎ、白滝、なめこ、えのき、しめじ、果物
12	月			ご飯 煮込みハンバーグ きのこほうれん草ソテー スープ 果物	サンドウィッチ 牛乳	ほうとううどん 高野豆腐の煮物 磯部和え 果物	米、パン粉、小麦粉、油、オリーブ油、食パン、マヨネーズ、干めん、砂糖	豆腐、豚肉、生クリーム、卵、ツナ、鶏肉、牛乳	玉ねぎ、ほうれん草、人参、しめじ、舞茸、椎茸、えのき、大根、白菜、胡瓜、南瓜、長ねぎ、小松菜、のり、果物
13	火			納豆おろしそうめん 照り煮 南瓜の胡麻和え バナナヨーグルト	ライスピザ 果物	ご飯 煮魚 切干大根の和え物 味噌汁 果物	そうめん、油、砂糖、ゴマ、米	納豆、かつお節、鶏肉、ヨーグルト、カシイ、油揚げ、豆腐	大根、オクラ、トマト、長ねぎ、のり、茄子、南瓜、胡瓜、人参、ピーマン、玉ねぎ、ごぼう、生姜、ほうれん草、ワカメ、切干大根、果物
14	水			チキンカレー チーズカツレツ 野菜ソテー スープ 果物	ゼリー 茹でとうもろこし 牛乳	鮭とポテトのスパゲッティ ポパイソテー チーズ スープ 果物	米、じゃが芋、小麦粉、バター、パン粉、スパゲッティ、油、砂糖、マヨネーズ	鶏肉、チーズ、牛乳、鮭、ウィンナー	玉ねぎ、にんにく、生姜、ブロッコリー、コーン、人参、きゃべつ、ほうれん草、しめじ、パセリ、大根、トマト、果物
15	木			パン 豆乳味噌グラタン 人参サラダ コンソメスープ きな粉ヨーグルト	おにぎり 果物	麻婆丼 棒棒鶏サラダ ミニトマト ワカメスープ 果物	パン、小麦粉、油、オリーブ油、米、ごま油、片栗粉、ゴマ、砂糖、マカロニ	ベーコン、ツナ、きな粉、ヨーグルト、豆乳、チーズ、豆腐、豚肉、鶏肉	南瓜、ほうれん草、玉ねぎ、人参、レーズン、きゃべつ、玉ねぎ、セロリ、にんにく、椎茸、生姜、胡瓜、ワカメ、長ねぎ、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

8月 後半 こんだてひょう



日 ち	曜 日	日 本 の 行 事	イ 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	金			ご飯 カレー風味肉じゃが 野菜とベーコン炒め 味噌汁 果物	きな粉トースト 牛乳	ご飯 鶏肉の和風きのこソース グリーンポテト すまし汁 果 物	米、じゃが芋、砂糖、ごま油、油、小麦 粉、バター、片栗粉、食パン	豚肉、ベーコン、豆腐、きな粉、牛乳、鶏 肉	玉ねぎ、白滝、人参、インゲン、エリンギ、大 根、ピーマン、わかめ、長ねぎ、小松菜、パセ リ、えのき、椎茸、舞茸、果物
17	土			ご飯 さんまの蒲焼き 切干大根煮 すまし汁 果物	ビスケットスコーン 牛乳	ご飯 カレーソテー 茹でブロッコリー 具だくさんスープ 果物	米、片栗粉、小麦粉、油、砂糖、バター、 さつまい	さんま、じゃこ、油揚げ、ヨーグルト、牛 乳、鶏肉、ベーコン	生姜、人参、切干大根、椎茸、インゲン、ほう れん草、玉ねぎ、小松菜、ブロッコリー、きゃ べつ、トマト、果物
18	日		開 放 テ ー	ピラフ チキンソテー 南瓜サラダ 和風コンソメスープ 果物	手作りおやつ 牛乳	小松菜チャーハン チンジャオロース さつま芋の甘煮 中華スープ 果物	米、ごま油、片栗粉、じゃが芋、さつま 芋、バター・オリーブ油、小麦粉、油	豚肉、豆腐、ウィンナー、鶏肉、ヨーグル ト	長ねぎ、小松菜、ピーマン、人参、筍、えの き、ワカメ、コーン、玉ねぎ、レーズン、南 瓜、キャベツ、大根、トマト、枝豆、にんに く、果物
19	月			スタミナ丼 中華風サラダ プチトマト スープ 果物	豆乳南瓜プリン せんべい	にゅうめん かき揚げ 磯部和え 果物	米、油、ごま油、砂糖、片栗粉、ゴマ、そ うめん、小麦粉、せんべい	豚肉、ハム、卵、鶏肉、生クリーム、豆乳	玉ねぎ、人参、ニラ、にんにく、生姜、椎茸、 コーン、アスパラガス、もやし、小松菜、ワカ メ、のり、南瓜、果物
20	火			ご飯 鶏肉と小松菜の炒め物 さつま芋煮 豚汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 みぞれあんかけ ブロッコリーソテー 味噌汁 果物	米、小麦粉、油、さつま芋、砂糖、菓子、 片栗粉	鶏肉、豚肉、ヨーグルト、魚、ウィン ナー、油揚げ	人参、コーン、小松菜、大根、こんにゃく、ご ぼう、蓮根、長ねぎ、えのき、ブロッコリー、 きゃべつ、玉ねぎ、果物
21	水		カ フ エ	ご飯、茄子のはさみ揚げ オクラとしめじの和え物 、すまし汁、果物	手作りおやつ 牛乳	シチューライス コーンサラダ さつま芋のオレンジ煮 オニオンスープ 果物	米、パン粉、油、砂糖、片栗粉、小麦粉、 そうめん、バター、じゃが芋、さつま芋	鶏肉、豆腐、かつお節、牛乳、鮭、チー ズ、ベーコン	玉ねぎ、生姜、オクラ、しめじ、大根、人参、 椎茸、インゲン、きゃべつ、胡瓜、コーン、果 物
22	木			パン 米粉のニョッキ ブロッコリーソテー シチュースープ 果物	おかかチーズおにぎり 果物	ベーコンときこのスパゲッティ ゴマネズ和え フライドポテト スープ 果物	パン、米粉、小麦粉、油、バター、米、オ リーブ油、じゃが芋、マヨネーズ、ゴマ	ベーコン、ウィンナー、かつお節、チー ズ、牛乳、鶏肉	にんにく、玉ねぎ、トマト、マッシュルーム、 ブロッコリー、コーン、インゲン、パセリ、人 参、胡瓜、きゃべつ、果物
23	金		カ フ エ	キャベツの混ぜご飯 鶏肉と彩り野菜のソテー グリーンポテト すまし汁 果物	クラッカーサンド バナナ 牛乳	ご飯 豚の生姜焼き 煮浸し 味噌汁 果物	米、ゴマ、ごま油、小麦粉、バター、じゃ が芋、油、砂糖、クラッカー、ジャム	豚肉、鶏肉、豆腐、油揚げ、牛乳	キャベツ、コーン、しめじ、パプリカ、人参、 パセリ、小松菜、玉ねぎ、生姜、ワカメ、アス パラガス、果物
24	土			ご飯 南蛮漬け カレー風味ソテー 味噌汁 果物	フルーツヨーグルト ビスケット	ドライカレー ウィンナーと野菜ソテー チーズ スープ 果物	米、片栗粉、油、じゃが芋、バター、砂 糖、ビスケット	魚、ウィンナー、油揚げ、豚肉、チーズ、 ヨーグルト	人参、パプリカ、玉ねぎ、スナップエンドウ、 白菜、ピーマン、しめじ、パセリ、大根、えの き、マッシュルーム、にんにく、コーン、果物
25	日			ご飯 南瓜コロッケ ひじき煮 きのこ汁 果物	蒸しパン 牛乳	ご飯 茄子と厚揚げの味噌炒め ゴマ和え 味噌汁 果物	米、じゃが芋、小麦粉、パン粉、油、砂 糖、ごま油、ゴマ	鶏肉、大豆水煮、牛乳、厚揚げ	南瓜、玉ねぎ、枝豆、ひじき、人参、インゲ ン、椎茸、ほうれん草、きゃべつ、大根、長ね ぎ、白滝、なめこ、えのき、しめじ、果物
26	月			ご飯 煮込みハンバーグ きのこほうれん草ソテー スープ 果物	サンドウィッチ 牛乳	ほうとううどん 高野豆腐の煮物 磯部和え 果物	米、パン粉、小麦粉、油、オリーブ油、食 パン、マヨネーズ、干めん、砂糖	豆腐、豚肉、生クリーム、卵、ツナ、鶏 肉、牛乳	玉ねぎ、ほうれん草、人参、しめじ、舞茸、椎 茸、えのき、大根、白菜、胡瓜、南瓜、長ね ぎ、小松菜、のり、果物
27	火			納豆おろしそうめん 照り煮 南瓜の胡麻和え バナナヨーグルト	ライスピザ 果物	ご飯 煮魚 切干大根の和え物 味噌汁 果物	そうめん、油、砂糖、ゴマ、米	納豆、かつお節、鶏肉、ヨーグルト、カレ イ、油揚げ、豆腐	大根、オクラ、トマト、長ねぎ、のり、茄子、 南瓜、胡瓜、人参、ピーマン、玉ねぎ、ごぼ う、生姜、ほうれん草、ワカメ、切干大根、果 物
28	水		カ フ エ	チキンカレー チーズカツレツ 野菜ソテー スープ 果物	ゼリー 茹でとうもろこし 牛乳	鮭とポテトのスパゲッティ ポパイソテー チーズ スープ 果物	米、じゃが芋、小麦粉、バター、パン粉、 スパゲッティ、油、砂糖、マヨネーズ	鶏肉、チーズ、牛乳、鮭、ウィンナー	玉ねぎ、にんにく、生姜、ブロッコリー、コー ン、人参、きゃべつ、ほうれん草、しめじ、パ セリ、大根、トマト、果物
29	木			パン 豆乳味噌グラタン 人参サラダ コンソメスープ きな粉ヨーグルト	おにぎり 果物	麻婆丼 棒棒鶏サラダ ミニトマト ワカメスープ 果物	パン、小麦粉、油、オリーブ油、米、ごま 油、片栗粉、ゴマ、砂糖、マカロニ	ベーコン、ツナ、きな粉、ヨーグルト、豆 乳、チーズ、豆腐、豚肉、鶏肉	南瓜、ほうれん草、玉ねぎ、人参、レーズン、 きゃべつ、玉ねぎ、セロリ、にんにく、椎茸、 生姜、胡瓜、ワカメ、長ねぎ、果物
30	金			ご飯 ゴーヤチャンプルー 南瓜煮 すまし汁 果物	カップケーキ 牛乳	コーンご飯 魚のトマトソース さつま芋サラダ スープ 果物	米、砂糖、油、小麦粉、バター、さつま 芋、マヨネーズ、オリーブ油	豆腐、豚肉、卵、かつお節、牛乳、魚	玉ねぎ、ゴーヤ、人参、長ねぎ、南瓜、ほうれ ん草、椎茸、コーン、トマト、レーズン、胡 瓜、大根、果物
31	土			ジャージャー麺 さつま芋のレモン煮 胡瓜ソテー 中華スープ ヨーグルト	おにぎり 果物	炊き込みご飯 ねぎみそ焼き 土佐酢和え すまし汁 果物	蒸し中華麺、油、ごま油、砂糖、片栗粉、 さつま芋、米	豚肉、ベーコン、豆腐、ヨーグルト、油揚 げ、鶏肉、じゃこ	長ねぎ、椎茸、筍、にんにく、生姜、胡瓜、え のき、ワカメ、しめじ、人参、玉ねぎ、果物

カフェ、夜カフェ、開放テ-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
開放テ-：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Pokke