



H25年

# 9月 前半 こんだてひょう



日	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	日			野菜うどん さつま揚げ 磯辺和え みかんヨーグルト	五平餅 果物	ご飯 鶏肉とさつま芋照り煮 野菜ソテー 味噌汁 果物	干めん、油、さつま芋、小麦粉、パン粉、砂糖、バター、米、片栗粉、ゴマ	鶏肉、油揚げ、すり身、チーズ、ロースハム、ヨーグルト	人参、長ネギ、コーン、小松菜、ごぼう、のり、大根、玉ねぎ、しめじ、いんげん、ひじき、生姜、もやし、果物
2	月			きのご飯 ぎせい豆腐 おかか和え すまし汁 果物	りんごとさつま芋のケーキ 牛乳	ご飯 カレー風味ソテー 和風ツナサラダ 味噌汁 果物	米、砂糖、油、小麦粉、バター、さつま芋、ゴマ、じゃが芋	油揚げ、鶏肉、豆腐、卵、魚、かつお節、しらす、牛乳、ツナ缶	しめじ、えのき、椎茸、人参、玉ねぎ、インゲン、ブロッコリー、きゃべつ、長ねぎ、大根、ワカメ、胡瓜、茄子、果物
3	火			ご飯 厚揚げのそぼろあんかけ ごま和え 味噌汁 果物	ココア蒸しパン 牛乳	クリームシチュー 青菜とコーンのソテー トマト スープ 果物	米、油、砂糖、小麦粉、さつま芋、じゃが芋、ごま、バター	厚揚げ、牛乳、豆乳、チーズ、鶏肉、	インゲン、えのき、キャベツ、しめじ、大根、玉ねぎ、人参、ひじき、ほうれん草、コーン、トマト、ワカメ、果物
4	水		カフェ	ご飯 和風おろしハンバーグ 蓮根の胡麻マヨ和え 味噌汁 果物	手作りおやつ 牛乳	ご飯 魚の甘酢あんかけ じゃが芋と大豆のサラダ ワカメスープ 果物	米、パン粉、油、ゴマ、マヨネーズ、じゃが芋、小麦粉、片栗粉	豚肉、豆腐、魚、大豆水煮、牛乳	玉ねぎ、茄子、大根、コーン、人参、枝豆、蓮根、ピーマン、椎茸、にんにく、生姜、ワカメ、長ねぎ、果物
5	木			秋色カレー マッシュポテト ツナサラダ スープ 果物	さつま芋団子 牛乳	和風スパゲッティ チキンソテー 和風サラダ コンソメスープ 果物	スパゲッティ、小麦粉、バター、じゃが芋、さつま芋、油、砂糖、米、白玉粉	鶏肉、ツナ、牛乳、ベーコン	玉ねぎ、人参、しめじ、舞茸、にんにく、生姜、ほうれん草、コーン、キャベツ、のり、胡瓜、えのき、果物
6	金			ご飯 鶏のおろし煮 南瓜と人参煮 味噌汁 果物	きなこトースト 牛乳	ゆかりご飯 鮭の塩焼き ブロッコリーソテー 豚汁 果物	米、砂糖、片栗粉、油、食パン、	豚肉、鮭、鶏肉、きなこ、マーガリン、牛乳、かつお節	人参、大根、ブロッコリー、えのき、南瓜、なす、玉ねぎ、コーン、小松菜、ごぼう、長ネギ、果物
7	土			中華あんかけ焼きそば さつま芋のレモン煮 胡瓜ソテー スープ 果物	お豆腐パンケーキ 牛乳	ケチャップライス タンドリーチキン 南瓜サラダ スープ 果物	蒸し中華麺、油、小麦粉、マヨネーズ、さつま芋、砂糖	豚肉、ベーコン、ウィンナー、鶏肉、ヨーグルト、豆腐、豆乳、牛乳	もやし、玉ねぎ、人参、筍、キャベツ、椎茸、エリンギ、チンゲン菜、えのき、ピーマン、南瓜、胡瓜、果物
8	日			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	りんごゼリー ウエハース 牛乳	ご飯 肉団子の甘辛煮 青菜とじゃこの和え物 味噌汁 果物	米、マヨネーズ、油、さつま芋、小麦粉、干めん、じゃが芋、オリーブ油	牛乳、ロースハム、魚、鶏肉、しらす	コーン、トマト缶、胡瓜、玉ねぎ、人参、にんにく、小松菜、干し椎茸、レーズン、大根、長ネギ、ピーマン、パセリ、果物
9	月			ご飯 鮭のチャンチャン焼き ひじき入り白和え なめこ汁 果物	二色おはぎ 牛乳	彩りパスタ 鶏肉のオレンジソース マッシュポテト スープ 果物	米、バター、砂糖、もち米、粒あん、オリーブ油、スパゲッティ、小麦粉、ジャム、片栗粉、じゃが芋、ゴマ	鮭、豆腐、きな粉、ベーコン、鶏肉、牛乳	人参、ピーマン、えのき、もやし、しめじ、玉ねぎ、ブロッコリー、胡瓜、小松菜、ひじき、キャベツ、プチトマト、枝豆、コーン、にんにく、いんげん、大根、果物
10	火			ご飯 味噌炒め ゴマ和え すまし汁 果物	菓子盛り合わせ 牛乳	秋色ご飯 ねぎみそ焼き 土佐酢和え すまし汁 果物	米、砂糖、油、ごま油、ゴマ、さつま芋、菓子、麩	厚揚げ、ヨーグルト、鶏肉、しらす	茄子、ピーマン、玉ねぎ、ほうれん草、人参、ひじき、長ねぎ、ワカメ、しめじ、胡瓜、果物
11	水		カフェ	ご飯 油淋鶏風 中華風サラダ すまし汁 果物	手作りおやつ 牛乳	南瓜としめじのピラフ なんちゃってフライドチキン パプリカのマリネ スープ 果物	米、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、油、ゴマ、片栗粉、コーンフレーク、オリーブ油、ごま油	鶏肉、卵、牛乳、ベーコン	長ねぎ、切干大根、ワカメ、人参、ニラ、玉ねぎ、南瓜、しめじ、パプリカ、胡瓜、パセリ、大根、えのき、果物
12	木			ハヤシライス 南瓜の胡麻和え 茹でブロッコリー すまし汁 果物	スイートポテト 牛乳	五目うどん 鶏の塩麹焼き ジャーマンポテト 果物	米、小麦粉、バター、ゴマ、さつま芋、干めん、じゃが芋、オリーブ油、ごま油	油揚げ、鶏肉、ベーコン、豚肉、牛乳、卵	人参、大根、玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく、生姜、トマト、南瓜、胡瓜、小松菜、椎茸、長ねぎ、パセリ、ピーマン、ブロッコリー、えのき、果物
13	金			ご飯 カレーピカタ 野菜の炒り煮 味噌汁 果物	ウィンナーボール 牛乳	ご飯 鶏肉のケチャップ炒め さつま芋サラダ 貝だくさん汁 果物	米、小麦粉、油、片栗粉、砂糖、さつま芋、マヨネーズ	鶏肉、ウィンナー、卵、チーズ、牛乳	インゲン、南瓜、人参、コーン、大根、ごぼう、長ねぎ、パセリ、こんにゃく、レーズン、小松菜、干し椎茸、果物
14	土			パン チリコンカン ポパイソテー オニオンスープ バナナヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 チキンソテー アスパラのマヨ和え 和風コンソメスープ 果物	パン、オリーブ油、じゃが芋、バター、米、小麦粉、油、砂糖、マヨネーズ	鶏肉、豚肉、ベーコン、ヨーグルト	玉ねぎ、にんにく、アスパラガス、コーン、人参、キャベツ、大根、えのき、トマト、セロリ、南瓜、ほうれん草、しめじ、果物
15	日		開放デー	さつま芋ご飯 鮭フライ ひじき煮 きのご汁 果物	きな粉パンナコッタ せんべいorビスケット	ジャージャー麺 野菜とベーコン炒め プチトマト 中華スープ 果物	米、パン粉、ゴマ、さつま芋、砂糖、せんべい、ビスケット、蒸し中華麺、ごま油、油	豆腐、ちくわ、大豆水煮、鮭、油揚げ、生クリーム、豆乳、きな粉、豚肉、鶏肉、ベーコン	玉ねぎ、胡瓜、椎茸、しめじ、えのき、なめこ、ひじき、いんげん、茄子、長ねぎ、にんにく、筍、生姜、大根、ピーマン、わかめ、えのき、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

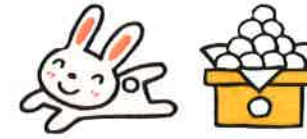
※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目でわかりやすくする為の目安です。  
香辛料や醤油・味噌などの調味料は3色食品群に分類されない為、記載しておりません。

みなと子育て応援プラザP o k k e



H25年

# 9月 前半 こんだてひょう



日 ち ら	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	月	の 敬 日 老		きのこご飯 ぎせい豆腐 おかか和え すまし汁 果物	りんごとさつま芋のケーキ 牛乳	ご飯 カレー風味ソテー 和風ツナサラダ 味噌汁 果物	米、砂糖、油、小麦粉、バター、さつ ま芋、ゴマ、じゃが芋	油揚げ、鶏肉、豆腐、卵、魚、かつお 節、しらす、牛乳、ツナ缶	しめじ、えのき、椎茸、人参、玉ねぎ、 インゲン、ブロッコリー、きゃべつ、長 ねぎ、大根、ワカメ、胡瓜、茄子、果物
17	火			ご飯 厚揚げのそぼろあんかけ ごま和え 味噌汁 果物	ココア蒸しパン 牛乳	クリームシチュー 青菜とコーンのソテー トマト スープ 果物	米、油、砂糖、小麦粉、さつま芋、 じゃが芋、ごま、バター	厚揚げ、牛乳、豆乳、チーズ、鶏肉、	インゲン、えのき、キャベツ、しめじ、 大根、玉ねぎ、人参、ひじき、ほうれん 草、コーン、トマト、ワカメ、果物
18	水		カ フ エ	ご飯 和風おろしハンバーグ 蓮根の胡麻マヨ和え 味噌汁 果物	手作りおやつ 牛乳	ご飯 魚の甘酢あんかけ じゃが芋と大豆のサラダ ワカメスープ 果物	米、パン粉、油、ゴマ、マヨネーズ、 じゃが芋、小麦粉、片栗粉	豚肉、豆腐、魚、大豆水煮、牛乳	玉ねぎ、茄子、大根、コーン、人参、枝 豆、蓮根、ピーマン、椎茸、にんにく、 生姜、ワカメ、長ねぎ、果物
19	木	十 五 夜		お月見カレー うさぎさんポテト ツナサラダ スープ 果物	お月見団子 牛乳	和風スパゲッティ チキンソテー 和風サラダ コンソメスープ 果物	スパゲッティ、小麦粉、バター、じゃ が芋、さつま芋、油、砂糖、米、白玉 粉	鶏肉、ツナ、卵、牛乳、ベーコン	玉ねぎ、人参、しめじ、舞茸、にんに く、生姜、絹さや、ほうれん草、コー ン、キャベツ、のり、胡瓜、えのき、果 物
20	金			ご飯 鶏のおろし煮 南瓜と人参煮 味噌汁 果物	きなこトースト 牛乳	ゆかりご飯 鮭の塩焼き ブロッコリーソテー 豚汁 果物	米、砂糖、片栗粉、油、食パン、	豚肉、鮭、鶏肉、きなこ、マーガリ ン、牛乳、かつお節	人参、大根、ブロッコリー、えのき、南 瓜、なす、玉ねぎ、コーン、小松菜、こ ぼろ、長ネギ、果物
21	土			中華あんかけ焼きそば さつま芋のレモン煮 胡瓜ソテー スープ 果物	お豆腐パンケーキ 牛乳	ケチャップライス タンドリーチキン 南瓜サラダ スープ 果物	蒸し中華麺、油、小麦粉、マヨネー ズ、さつま芋、砂糖	豚肉、ベーコン、ウィンナー、鶏肉、 ヨーグルト、豆腐、豆乳、牛乳	もやし、玉ねぎ、人参、筍、キャベツ、 椎茸、エリンギ、チンゲン菜、えのき、 ピーマン、南瓜、胡瓜、果物
22	日			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	りんごゼリー ウエハース 牛乳	ご飯 肉団子の甘辛煮 青菜とじゃこの和え物 味噌汁 果物	米、マヨネーズ、油、さつま芋、小麦 粉、干めん、じゃが芋、オリーブ油	牛乳、ロースハム、魚、鶏肉、しらす	コーン、トマト缶、胡瓜、玉ねぎ、人 参、にんにく、小松菜、干し椎茸、レー ズン、大根、長ネギ、ピーマン、パセ リ、果物
23	月	秋 日 分 の		ご飯 鮭のチャンチャン焼き ひじき入り白和え なめこ汁 果物	二色おはぎ 牛乳	彩りパスタ 鶏肉のオレンジソース マッシュポテト スープ 果物	米、バター、砂糖、もち米、粒あん、 オリーブ油、スパゲッティ、小麦粉、 ジャム、片栗粉、じゃが芋、ゴマ	鮭、豆腐、きな粉、ベーコン、鶏肉、 牛乳	人参、ピーマン、えのき、もやし、しめじ、玉 ねぎ、ブロッコリー、胡瓜、小松菜、ひじき、 キャベツ、プチトマト、枝豆、コーン、にんに く、いんげん、大根、果物
24	火			ご飯 味噌炒め ゴマ和え すまし汁 果物	菓子盛り合わせ 牛乳	秋色ご飯 ねぎみそ焼き 土佐酢和え すまし汁 果物	米、砂糖、油、ごま油、ゴマ、さつま 芋、菓子、麩	厚揚げ、ヨーグルト、鶏肉、しらす	茄子、ピーマン、玉ねぎ、ほうれん草、 人参、ひじき、長ねぎ、ワカメ、しめ じ、胡瓜、果物
25	水		カ フ エ	ご飯 油淋鶏風 中華風サラダ すまし汁 果物	手作りおやつ 牛乳	南瓜としめじのピラフ なんちゃってフライドチキン パプリカのマリネ スープ 果物	米、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、油、 ゴマ、片栗粉、コーンフレーク、オ リーブ油、ごま油	鶏肉、卵、牛乳、ベーコン	長ねぎ、切干大根、ワカメ、人参、ニ ラ、玉ねぎ、南瓜、しめじ、パプリカ、 胡瓜、パセリ、大根、えのき、果物
26	木			ハヤシライス 南瓜の胡麻和え 茹でブロッコリー すまし汁 果物	スイートポテト 牛乳	五目うどん 鶏の塩麹焼き ジャーマンポテト 果物	米、小麦粉、バター、ゴマ、さつま 芋、干めん、じゃが芋、オリーブ油、 ごま油	油揚げ、鶏肉、ベーコン、豚肉、牛 乳、卵	人参、大根、玉ねぎ、マッシュルーム、 にんにく、生姜、トマト、南瓜、胡瓜、 小松菜、椎茸、長ねぎ、パセリ、ピーマ ン、ブロッコリー、えのき、果物
27	金		カ フ エ	ご飯 カレーピカタ 野菜の炒り煮 味噌汁 果物	ウィンナーボール 牛乳	ご飯 鶏肉のケチャップ炒め さつま芋サラダ 貝だくさん汁 果物	米、小麦粉、油、片栗粉、砂糖、さつ ま芋、マヨネーズ	鶏肉、ウィンナー、卵、チーズ、牛乳	インゲン、南瓜、人参、コーン、大根、 ごぼう、長ねぎ、パセリ、こんにゃく、 レーズン、小松菜、干し椎茸、果物
28	土			パン チリコンカン ポパイソテー オニオンスープ バナナヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 チキンソテー アスパラのマヨ和え 和風コンソメスープ 果物	パン、オリーブ油、じゃが芋、バ ター、米、小麦粉、油、砂糖、マヨ ネーズ	鶏肉、豚肉、ベーコン、ヨーグルト	玉ねぎ、にんにく、アスパラガス、コー ン人参、キャベツ、大根、えのき、トマ ト、セロリ、南瓜、ほうれん草、しめ じ、果物
29	日			さつま芋ご飯 鮭フライ ひじき煮 きのこ汁 果物	きな粉パンナコッタ せんべいorビスケット	ジャージャー麺 野菜とベーコン炒め プチトマト 中華スープ 果物	米、パン粉、ゴマ、さつま芋、砂糖、 せんべい、ビスケット、蒸し中華麺、 ごま油、油	豆腐、ちくわ、大豆水煮、鮭、油揚 げ、生クリーム、豆乳、きな粉、豚 肉、鶏肉、ベーコン	玉ねぎ、胡瓜、椎茸、しめじ、えのき、 なめこ、ひじき、いんげん、茄子、長ね ぎ、にんにく、筍、生姜、大根、ピーマ ン、わかめ、えのき、トマト、果物
30	月			野菜うどん さつま揚げ 磯辺和え みかんヨーグルト	五平餅 果物	ご飯 鶏肉とさつま芋照り煮 野菜ソテー 味噌汁 果物	干めん、油、さつま芋、小麦粉、パン 粉、砂糖、バター、米、片栗粉、ゴマ	鶏肉、油揚げ、すり身、チーズ、ロー スハム、ヨーグルト	人参、長ネギ、コーン、小松菜、ごぼ ろ、のり、大根、玉ねぎ、しめじ、いん げん、ひじき、生姜、もやし、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