



H26年

1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	水	元 旦					お正月休み		
2	木								
3	金								
4	土			手作り給食	手作りお菓子 牛乳	手作り給食			
5	日			手作り給食	手作りお菓子 牛乳	手作り給食			
6	月			野菜のおじや 照り煮 おかか和え すまし汁 果物	蒸しパン 牛乳	ご飯 鮭の塩焼き 煮物 みそ汁 果物	米、油、ゴマ、砂糖、小麦粉、さつま芋	鮭、鶏肉、しらす、卵、牛乳、豆腐、かつお節、油揚げ	大根、人参、カブ、ワカメ、しめじ、白菜、えのき、のり、果物
7	火	人 日		パン チキンソテー コーンサラダ スープ ヨーグルト	七草粥 干し芋	ご飯 鶏のおろし煮 春雨ソテー 根菜汁 果物	米、パン、油、小麦粉、砂糖、じゃが芋 片栗粉、春雨	鶏肉、ハム、ヨーグルト、豚肉	七草、大根、人参、胡瓜、コーン、きゃべつ、ピーマン、ごぼう、蓮根、長ねぎ、しめじ、にんにく、果物
8	水			鶏そぼろ丼 野菜炒め 蒸かし芋 すまし汁 果物	シュガートースト 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 棒棒鶏サラダ ワカメスープ 果物	米、油、砂糖、パン、マーガリン、さつま芋、ゴマ油、ゴマ	卵、鶏肉、豚肉、牛乳、ウィンナー、ベーコン、豆腐	いんげん、人参、キャベツ、玉ねぎ、しめじ、カブ、長ねぎ、椎茸、にんにく、生姜、胡瓜、ワカメ、えのき、果物
9	木			ご飯 魚のみぞれあんかけ 胡麻和え みそ汁 果物	きな粉と小豆のスコーン 牛乳	ご飯 大根と鶏肉の照り煮 りんごとさつま芋のサラダ すまし汁 果物	米、砂糖、さつま芋、小麦粉、片栗粉、ゴマ、バター	魚、油揚げ、きな粉、ヨーグルト、豆腐、牛乳、鶏肉	大根、インゲン、レーズン、小松菜、えのき、切干大根、ほうれん草、キャベツ、果物
10	金			五目うどん 肉じゃが 磯部和え バナナヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 オイスター炒め 和風マリネ みそ汁 果物	米、干めん、ゴマ油、オリーブ油、じゃが芋、砂糖、油	鶏肉、油揚げ、豚肉、しらす、ヨーグルト	人参、玉ねぎ、パプリカ、しめじ、長ねぎ、椎茸、大根、キャベツ、小松菜、インゲン、チンゲン菜、パプリカ、エリンギ、果物
11	土	鏡 開 き		ご飯 厚揚げの黒酢あんかけ おかか和え きのご汁 果物	おしる粉 牛乳	和風スパゲッティ ゴマチキン 南瓜サラダ 和風コンソメ 果物	米、片栗粉、ゴマ油、砂糖、スパゲッティ、さつま芋、白玉粉、小豆、油、小麦粉、バター、マヨネーズ、ゴマ	ベーコン、厚揚げ、牛乳、鶏肉	玉ねぎ、キャベツ、しめじ、なめこ、えのき、長ねぎ、人参、南瓜、果物
12	日			舞茸ご飯 鶏肉と小松菜の炒めもの 南瓜煮 すまし汁 果物	クラッカーサンド バナナヨーグルト	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 白和え すまし汁 果物	米、小麦粉、油、砂糖、ゴマ、バター、クラッカー、ジャム、ヨーグルト	油揚げ、豆腐、鮭、豆腐、鶏肉、ヨーグルト	ピーマン、人参、キャベツ、しめじ、玉ねぎ、胡瓜、ひじき、舞茸、小松菜、コーン、南瓜、カブ、切干大根、果物
13	月	成 人 の 日		ミートスパゲッティ フレンチサラダ グリーンポテト オニオンスープ 果物	ねったほ風 牛乳	ご飯 鶏の塩麹焼き 煮物 みそ汁 果物	スパゲッティ、小麦粉、オリーブ油、砂糖、じゃが芋、バター、米、さつま芋、ゴマ油	豚肉、粉チーズ、ベーコン、鶏肉、豆腐、牛乳、きな粉	玉ねぎ、人参、ごぼう、大根、インゲン、ワカメ、セロリ、マッシュルーム、にんにく、キャベツ、胡瓜、コーン、パセリ、トマト缶、果物
14	火			ご飯 ポテト春巻き 棒棒鶏サラダ ワカメスープ 果物	パンケーキ 牛乳	ドライカレー アスパラソテー チーズ スープ 果物	米、油、春巻きの皮、ゴマ、じゃが芋、小麦粉、砂糖、バター、春雨	ツナ缶、チーズ、鶏肉、豚肉、ベーコン、豆腐、牛乳	ピーマン、玉ねぎ、人参、にんにく、アスパラガス、エリンギ、コーン、きゃべつ、胡瓜、ワカメ、長ねぎ、えのき、果物
15	水	カ フ ェ		ご飯 チキン南蛮 卵の花 みそ汁 果物	手作りお菓子 牛乳	焼きうどん 南瓜のそぼろあんかけ 青菜とじゃこの和え物 すまし汁	米、マヨネーズ、砂糖、小麦粉、片栗粉、油、干めん	豚肉、鶏肉、卵、ヨーグルト、おから、ちくわ、じゃこ、豆腐、油揚げ、牛乳	玉ねぎ、胡瓜、人参、椎茸、ピーマン、青のり、南瓜、小松菜、茄子、大根、ワカメ、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

※都合により変更となる場合があります。ご了承ください。

※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



H26年

1月 後半 こんだてひょう



日 に 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	木			ご飯 煮魚 ゴマ和え 大学芋 すまし汁 果物	クッキー 牛乳	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 果物	米、砂糖、油、バター、ゴマ、ごま油、 さつまいも、小麦粉、焼きそば麺、片栗粉	白身魚、豆腐、豚ひき肉、ベーコン、牛 乳	ごぼう、長ねぎ、生姜、切干大根、茄子、玉ねぎ、 にんにく、筍、胡瓜、ワカメ、えのき、椎茸、果物
17	金			混ぜご飯 豆腐ステーキ 根菜のカレー炒め みそ汁 果物	クロックムッシュトースト 牛乳	ご飯 鶏のバター醤油 煮物 味噌汁 果物	米、小麦粉、油、砂糖、バター、食パン	豆腐、鶏肉、ウィンナー、油揚げ、ハ ム、牛乳	筍、椎茸、人参、蓮根、ごぼう、ワカメ、大根、イン ゲン、しめじ、のり、パセリ、玉ねぎ、ブロッコ リー
18	土			パン キッシュ ビーンズサラダ 豆乳ポターシュ 果物	おにぎり 果物	ご飯 蒲焼き 切干大根煮 すまし汁 果物	パン、小麦粉、油、砂糖、じゃが芋、 米、片栗粉	じゃこ、ベーコン、魚、大豆水煮、豆 乳、チーズ、生クリーム、牛乳	ほうれん草、しめじ、玉ねぎ、コーン、胡瓜、人 参、セロリ、しめじ、椎茸、切干大根、インゲン、 生姜、果物
19	日		開 放 テ ー	ご飯 鶏肉のオニオンソース 南瓜サラダ 和風コンソメスープ 果物	カップケーキ 牛乳	スタミナ丼 中華サラダ ブチトマト スープ 果物	米、小麦粉、油、砂糖、ごま油、ゴマ4	鶏肉、ヨーグルト、豚肉、ハム、牛乳	トマト、えのき、南瓜、レーズン、人参、玉ねぎ、 大根、にんにく、長ねぎ、小松菜、椎茸、生姜、ニ ラ、切干大根、果物
20	月			野菜のおじや 照り煮 おかか和え すまし汁 果物	蒸しパン 牛乳	ご飯 鮭の塩焼き 煮物 みそ汁 果物	米、油、ゴマ、砂糖、小麦粉、さつまいも	鮭、鶏肉、しらす、卵、牛乳、豆腐、か つお節、油揚げ	大根、人参、カブ、ワカメ、しめじ、白菜、えの き、のり、果物
21	火			パン チキンソテー コーンサラダ スープ ヨーグルト	おにぎり 干し芋	ご飯 鶏のおろし煮 春雨ソテー 根菜汁 果物	米、パン、油、小麦粉、砂糖、じゃが芋 片栗粉、春雨	鶏肉、ハム、ヨーグルト、豚肉	七草、大根、人参、胡瓜、コーン、きゃべつ、ピー マン、ごぼう、蓮根、長ねぎ、しめじ、にんにく、 果物
22	水			鶏そぼろ丼 野菜炒め 蒸かし芋 すまし汁 果物	シュガートースト 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 棒棒鶏サラダ ワカメスープ 果物	米、油、砂糖、パン、マーガリン、さつ まいも、ゴマ油、ゴマ	卵、鶏肉、豚肉、牛乳、ウィンナー、 ベーコン、豆腐	いんげん、人参、キャベツ、玉ねぎ、しめじ、カ ブ、長ねぎ、椎茸、にんにく、生姜、胡瓜、ワカ メ、えのき、果物
23	木			ご飯 魚のみぞれあんかけ 胡麻和え みそ汁 果物	きな粉と小豆のスコーン 牛乳	ご飯 大根と鶏肉の照り煮 りんごとさつまいものサラダ すまし汁 果物	米、砂糖、さつまいも、小麦粉、片栗粉、 ゴマ、バター	魚、油揚げ、きな粉、ヨーグルト、豆 腐、牛乳、鶏肉	大根、インゲン、レーズン、小松菜、えのき、切干 大根、ほうれん草、キャベツ、果物
24	金		カ フェ	五目うどん 肉じゃが 磯部和え バナナヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 オイスター炒め 和風マリネ みそ汁 果物	米、干めん、ゴマ油、オリーブ油、じゃ が芋、砂糖、油	鶏肉、油揚げ、豚肉、しらす、ヨーグル ト	人参、玉ねぎ、パプリカ、しめじ、長ねぎ、椎茸、 大根、キャベツ、小松菜、インゲン、チンゲン菜、 パプリカ、エリンギ、果物
25	土			ご飯 厚揚げの黒酢あんかけ おかか和え きのご汁 果物	おしる粉 牛乳	和風スパゲッティ ゴマチキン 南瓜サラダ 和風コンソメ 果物	米、片栗粉、ゴマ油、砂糖、スパゲッ ティ、さつまいも、白玉粉、小豆、油、小 麦粉、バター、マヨネーズ、ゴマ	ベーコン、厚揚げ、牛乳、鶏肉	玉ねぎ、キャベツ、しめじ、なめこ、えのき、長ね ぎ、人参、南瓜、果物
26	日			舞茸ご飯 鶏肉と小松菜の炒めもの 南瓜煮 すまし汁 果物	クラッカーサンド バナナヨーグルト	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 白和え すまし汁 果物	米、小麦粉、油、砂糖、ゴマ、バター、 クラッカー、ジャム、ヨーグルト	油揚げ、豆腐、鮭、豆腐、鶏肉、ヨーグ ルト	ピーマン、人参、キャベツ、しめじ、玉ねぎ、胡 瓜、ひじき、舞茸、小松菜、コーン、南瓜、カブ、 切干大根、果物
27	月			ミートスパゲッティ フレンチサラダ グリーンポテト オニオンスープ 果物	ねったほ風 牛乳	ご飯 鶏の塩麹焼き 煮物 みそ汁 果物	スパゲッティ、小麦粉、オリーブ油、砂 糖、じゃが芋、バター、米、さつまいも、 ゴマ油	豚肉、粉チーズ、ベーコン、鶏肉、豆 腐、牛乳、きな粉	玉ねぎ、人参、ごぼう、大根、インゲン、ワカメ、 セロリ、マッシュルーム、にんにく、キャベツ、胡 瓜、コーン、パセリ、トマト缶、果物
28	火			ご飯 ポテト春巻き 棒棒鶏サラダ ワカメスープ 果物	パンケーキ 牛乳	ドライカレー アスパラソテー チーズ スープ 果物	米、油、春巻きの皮、ゴマ、じゃが芋、 小麦粉、砂糖、バター、春雨	ツナ缶、チーズ、鶏肉、豚肉、ベーコ ン、豆腐、牛乳	ピーマン、玉ねぎ、人参、にんにく、アスパラガ ス、エリンギ、コーン、きゃべつ、胡瓜、ワカメ、 長ねぎ、えのき、果物
29	水		カ フェ	ご飯 チキン南蛮 卵の花 みそ汁 果物	手作りお菓子 牛乳	焼きうどん 南瓜のそぼろあんかけ 青菜とじゃこの和え物 すまし汁	米、マヨネーズ、砂糖、小麦粉、片栗 粉、油、干めん	豚肉、鶏肉、卵、ヨーグルト、おから、 ちくわ、じゃこ、豆腐、油揚げ、牛乳	玉ねぎ、胡瓜、人参、椎茸、ピーマン、青のり、南 瓜、小松菜、茄子、大根、ワカメ、果物
30	木			ご飯 おさかなバーグ 含め煮 すまし汁 果物	スイートポテト 牛乳	ホワイトシチューライス 青菜とコーンのソテー ブチトマト スープ 果物	さつまいも、バター、ゴマ、片栗粉、小麦 粉、油、砂糖、米、オリーブ油、じゃが 芋	アジ、豆腐、鶏肉、ベーコン、生クリ ム、牛乳	小ねぎ、人参、大根、ごぼう、椎茸、ワカメ、にん にく、コーン、セロリ、生姜、ほうれん草、インゲ ン、長ねぎ、玉ねぎ、果物
31	金			ご飯 豚肉の香味炒め ふろふき大根 すまし汁 果物	バナナボール 牛乳	ご飯 魚のカレームニエル ひじき煮 きのご汁 果物	米、ごま油、ゴマ、砂糖、小麦粉、油	白身魚、豚肉、豆腐、大豆、牛乳	人参、アスパラガス、コーン、にんにく、大根、ワ カメ、長ねぎ、ひじき、インゲン、白滝、なめこ、 しめじ、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

※都合により変更となる場合があります。ご了承ください。
※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。