



H26年

2月 前半 こんだてひょう



日 ち よ	曜 日	日 本 の 行 事	ソ ン ト ベ	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			味噌ラーメン 鶏肉と小松菜のさっぱり炒め 粉ふき芋 りんごヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 根菜の味噌グラタン 花野菜サラダ 和風コンソメスープ 果物	中華麺、米、小麦粉、じゃが芋、油、 ゴマ油、砂糖、バター	豚肉、鶏肉、ヨーグルト、チーズ、 ベーコン、牛乳	にんにく、生姜、キャベツ、人参、もやし、にら、 長ねぎ、コーン、小松菜、大根、ごぼう、ブロッコ リー、えのき、蓮根、玉ねぎ、果物
2	日			ご飯 かじきの竜田揚げ ひじき入り白和え すまし汁 果物	蒸しパン 牛乳	ご飯 肉じゃが カレー炒め 味噌汁 果物	米、小麦粉、片栗粉、じゃが芋、油、 バター、ゴマ、砂糖	かじき、豚肉、ウィンナー、豆腐、牛乳	ブロッコリー、人参、ひじき、胡瓜、青のり、小松 菜、玉ねぎ、白滝、インゲン、蓮根、エリンギ、大 根、ワカメ、果物
3	月	節 分		鬼さんライス チキンのカレーニエル 人参サラダ スープ 果物	節分おやつ 牛乳	ベーコンときのこのスパゲッティ ピーズサラダ スープ 果物	米、小麦粉、スパゲッティ、油、 オリーブ油、砂糖	鶏肉、ベーコン、大豆、卵、ツナ、牛乳、 魚、チーズ	玉ねぎ、インゲン、人参、レーズン、かぶ、にんに く、しめじ、胡瓜、コーン、ほうれん草、果物
4	火			切り干し大根の混ぜご飯 南瓜のそぼろ煮 和え物 すまし汁 果物	鬼まんじゅう 牛乳	ご飯 ゴマチキン 彩りきんぴらごぼう 味噌汁 果物	米、小麦粉、油、ゴマ油、さつま芋、 ゴマ、砂糖	鶏肉、ベーコン、豆腐、油揚げ、牛乳	大根、人参、えのき、南瓜、インゲン、小松菜、し めじ、ワカメ、長ねぎ、えのき、ごぼう、パブリ カ、玉ねぎ、果物
5	水		カ フ エ	ご飯 ひじき入り卵焼き ごぼうの胡麻和え 石狩鍋風 果物	手作りおやつ 牛乳	ほうとううどん 高野豆腐の煮物 磯辺和え 果物	米、干めん、小麦粉、じゃが芋、ゴマ、バ ター、油、砂糖	鶏肉、豚肉、卵、高野豆腐、油揚げ、鮭、 しらす、牛乳	しめじ、椎茸、人参、長ねぎ、キャベツ、白菜、の り、小松菜、ひじき、インゲン、玉ねぎ、ごぼう、 南瓜、アスパラガス、こんにゃく、パセリ、果物
6	木			ご飯、豆腐とじゃが芋の甘辛炒め 南瓜サラダ 味噌汁 果物	菓子盛り合せ 牛乳	コンソメご飯 チキンと南瓜のミルク煮 ツナサラダ スープ 果物	米、小麦粉、じゃが芋、マヨネーズ、油、 砂糖、菓子	豆腐、油揚げ、鶏肉、ツナ、牛乳	レーズン、人参、茄子、ほうれん草、しめじ、コー ン、トマト、玉ねぎ、南瓜、かぶ、果物
7	金			ご飯、鶏肉のクリーム煮 チンゲン菜とツナのマヨ和え コンソメスープ 果物	スコーン 牛乳	ご飯 魚の塩麹焼 土佐酢和え すまし汁 果物	米、小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖、バ ター	鶏肉、魚、ツナ、じゃこ、牛乳	玉ねぎ、椎茸、しめじ、アスパラガス、チンゲン 菜、コーン、人参、トマト、セロリ、胡瓜、ワカ メ、果物
8	土			ご飯、豚肉とかぶの生姜炒め 金時豆 野菜の豆乳味噌汁 果物	クリームチーズサンド 牛乳	ご飯 厚揚げと小松菜の香味炒め カレー風味粉ふき芋 けんちん汁 果物	米、パン、じゃが芋、金時豆、ジャム、ク ラッカー、ゴマ、ゴマ油、油、砂糖	豚肉、鶏肉、厚揚げ、油揚げ、じゃこ、豆 乳、牛乳、クリームチーズ	かぶ、人参、玉ねぎ、キャベツ、大根、小松菜、ご ぼう、蓮根、生姜、長ねぎ、果物
9	日			ご飯 鶏肉のケチャップ炒め さつま芋サラダ 味噌汁 果物	いももち 牛乳	小松菜チャーハン 南瓜とベーコン炒め プチトマト 中華スープ 果物	米、小麦粉、片栗粉、じゃが芋、 さつま芋、マヨネーズ、油、ゴマ油、 バター、砂糖	鶏肉、豚肉、豆腐、ベーコン、 ヨーグルト、牛乳	インゲン、レーズン、かぶ、人参長ねぎ、南瓜、小 松菜、しめじ、玉ねぎ、トマト、えのき、ワカメ、 果物
10	月			ご飯 豚肉の三宝妈 中華風サラダ 春雨スープ 果物	フルーツヨーグルト ビスケット	ご飯 白身魚のカレーソース ポテトサラダ 味噌汁 果物	米、小麦粉、片栗粉、バター、ビスケッ ト、マヨネーズ、じゃが芋、春雨、ゴ マ、ゴマ油、油、砂糖	豚肉、白身魚、ツナ、ハム、ヨーグルト	人参、白菜、ピーマン、しめじ、キャベツコーン、 玉ねぎ、胡瓜、えのき、果物
11	火			鮭とポテトのクリームライス ポパイソテー プチトマト スープ 果物	りんごとさつま芋のケーキ 牛乳	ご飯 鶏肉の和風きのこソース グリーンポテト 味噌汁 果物	米、小麦粉、さつま芋、じゃが芋、 バター、油、砂糖、片栗粉	鮭、豚肉、鶏肉、卵、牛乳	玉ねぎ、コーン、ほうれん草、しめじ、人参、えの き、青のり、舞茸、椎茸、果物
12	水		カ フ エ	パン コーンポテトグラタン サラダ ポトフ みかんヨーグルト	手作りおやつ 牛乳	ご飯 鶏のねぎ味噌焼き 煮浸し すまし汁 果物	米、パン、小麦粉、じゃが芋、オリーブ 油、油、砂糖	鶏肉、豚肉、ベーコン、油揚げ、牛乳、 ヨーグルト、チーズ	長ねぎ、小松菜、玉ねぎ、ワカメ、コーン、大根、 胡瓜、しめじ、人参、かぶ 果物
13	木			カレーうどん 高野豆腐とひじきの煮物 大学芋 ヨーグルト	おにぎり 果物	コーンご飯 鮭のムニエル ゴマだれ風味の蒸し野菜 スープ 果物	干めん、片栗粉、米、さつま芋、 じゃが芋、小麦粉、バター、ゴマ 油、オリーブ油、油、ゴマ、砂糖	鶏肉、鮭、高野豆腐、ヨーグルト	大根、人参、長ねぎ、コーン、パセリ、ひじき、 玉ねぎ、もやし、キャベツ、パプリカ、果物
14	金			ポークストロガヌフ さつま芋とりんご煮 ブロッコリーソテー スープ 果物	バレンタインおやつ 牛乳	ケチャップライス タンドリーチキン ゴマ風味サラダ スープ 果物	米、小麦粉、さつま芋、じゃが芋、 ゴマ、バター、マヨネーズ、油、砂糖	豚肉、鶏肉、生クリーム、ヨーグルト、 ウィンナー、牛乳	玉ねぎ、エリンギ、しめじ、レーズン、ブロッコ リー、人参、えのき、胡瓜、大根、果物
15	土			ご飯 厚揚げの和風あんかけ 南瓜煮 豚汁 果物	マフィン 牛乳	チリコンカンライス さつま芋のレモン煮 フレンチサラダ オニオンスープ 果物	米、じゃが芋、さつま芋、小麦粉、バ ター、油、砂糖	豚肉、ベーコン、大豆、厚揚げ、油揚げ、 牛乳	玉ねぎ、セロリ、人参、南瓜、長ねぎ、トマト、 キャベツ、胡瓜、コーン、レモン、えのき、インゲ ン、ごぼう、大根、こんにゃく、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

2月

後半 こんだてひょう



日 ち	曜 日	日 本 の 行 事	ソ ニ ト ベ	昼食	おやつ	夕食	3色食品群		
							熱や力になる	煎や肉や骨になる	体の調子を整える
16	日			ご飯 かじきの竜田揚げ ひじき入り白和え すまし汁 果物	蒸しパン 牛乳	ご飯 肉じゃが カレー炒め 味噌汁 果物	米、小麦粉、片栗粉、じゃが芋、油、 バター、ゴマ、砂糖	かじき、豚肉、ウィンナー、豆腐、牛乳	ブロッコリー、人参、ひじき、胡瓜、青のり、小松 菜、玉ねぎ、白滝、インゲン、蓮根、エリンギ、大 根、ワカメ、果物
17	月			味噌ラーメン 鶏肉と小松菜のさっぱり炒め 粉ふき芋 りんごヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 根菜の味噌グラタン 花野菜サラダ 和風コンソメスープ 果物	中華麺、米、小麦粉、じゃが芋、油、 ゴマ油、砂糖、バター	豚肉、鶏肉、ヨーグルト、チーズ、 ベーコン、牛乳	にんにく、生姜、キャベツ、人参、もやし、にら、 長ねぎ、コーン、小松菜、大根、ごぼう、ブロッ コリー、えのき、蓮根、玉ねぎ、果物
18	火			切り干し大根の混ぜご飯 南瓜のそぼろ煮 和え物 すまし汁 果物	菓子盛り合わせ 牛乳	ご飯 ゴマチキン 彩りきんぴらごぼう 味噌汁 果物	米、小麦粉、油、ゴマ油、さつま 芋、ゴマ、砂糖、菓子	鶏肉、ベーコン、豆腐、油揚げ、牛乳	大根、人参、えのき、南瓜、インゲン、小松菜、し めじ、ワカメ、長ねぎ、えのき、ごぼう、パプリ カ、玉ねぎ、果物
19	水		カ フ ェ	ご飯 ひじき入り卵焼き ごぼうの胡麻和え 石狩鍋風 果物	手作りおやつ 牛乳	ほうとううどん 高野豆腐の煮物 磯辺和え 果物	米、干めん、小麦粉、じゃが芋、ゴマ、 バター、油、砂糖	鶏肉、豚肉、卵、高野豆腐、油揚げ、 鮭、しらす、牛乳	しめじ、椎茸、人参、長ねぎ、キャベツ、白菜、の り、小松菜、ひじき、インゲン、玉ねぎ、ごぼう、 南瓜、アスパラガス、こんにゃく、パセリ、果物
20	木			ご飯、豆腐とじゃが芋の甘辛炒め 南瓜サラダ 味噌汁 果物	鬼まんじゅう 牛乳	コンソメご飯 チキンと南瓜のミルク煮 ツナサラダ スープ 果物	米、小麦粉、じゃが芋、マヨネーズ、 油、砂糖、さつま芋	豆腐、油揚げ、鶏肉、ツナ、牛乳	レーズン、人参、茄子、ほうれん草、しめじ、コー ン、トマト、玉ねぎ、南瓜、かぶ、果物
21	金			ご飯、鶏肉のクリーム煮 チンゲン菜とツナのマヨ和え コンソメスープ 果物	スコーン 牛乳	ご飯 魚の塩麹焼 土佐酢和え すまし汁 果物	米、小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖、バ ター	鶏肉、魚、ツナ、じゃこ、牛乳	玉ねぎ、椎茸、しめじ、アスパラガス、チンゲン 菜、コーン、人参、トマト、セロリ、胡瓜、ワカ メ、果物
22	土			ご飯、豚肉とかぶの生姜炒め 金時豆 野菜の豆乳味噌汁 果物	クリームチーズサンド 牛乳	ご飯 厚揚げと小松菜の香味炒め カレー風味粉ふき芋 けんちん汁 果物	米、パン、じゃが芋、金時豆、ジャム、 クラッカー、ゴマ、ゴマ油、油、砂糖	豚肉、鶏肉、厚揚げ、油揚げ、じゃこ、 豆乳、牛乳、クリームチーズ	かぶ、人参、玉ねぎ、キャベツ、大根、小松菜、ご ぼう、蓮根、生姜、長ねぎ、果物
23	日			ご飯 鶏肉のケチャップ炒め さつま芋サラダ 味噌汁 果物	いももち 牛乳	小松菜チャーハン 南瓜とベーコン炒め プチトマト 中華スープ 果物	米、小麦粉、片栗粉、じゃが芋、 さつま芋、マヨネーズ、油、ゴマ油、 バター、砂糖	鶏肉、豚肉、豆腐、ベーコン、 ヨーグルト、牛乳	インゲン、レーズン、かぶ、人参長ねぎ、南瓜、小 松菜、しめじ、玉ねぎ、トマト、えのき、ワカメ、 果物
24	月			ご飯 豚肉の三宝菜 中華風サラダ 春雨スープ 果物	フルーツヨーグルト ビスケット	ご飯 白身魚のカレーソース ポテトサラダ 味噌汁 果物	米、小麦粉、片栗粉、バター、ビスケッ ト、マヨネーズ、じゃが芋、春雨、ゴ マ、ゴマ油、油、砂糖	豚肉、白身魚、ツナ、ハム、ヨーグルト	人参、白菜、ピーマン、しめじ、キャベツコーン、 玉ねぎ、胡瓜、えのき、果物
25	火			鮭とポテトのクリームライス ポパイソテー プチトマト スープ 果物	りんごとさつま芋のケーキ 牛乳	ご飯 鶏肉の和風きのこソース グリーンポテト 味噌汁 果物	米、小麦粉、さつま芋、じゃが芋、 バター、油、砂糖、片栗粉	鮭、豚肉、鶏肉、卵、牛乳	玉ねぎ、コーン、ほうれん草、しめじ、人参、えの き、青のり、舞茸、椎茸、果物
26	水		カ フ ェ	パン コーンポテトグラタン サラダ ポトフ みかんヨーグルト	手作りおやつ 牛乳	ご飯 鶏のねぎ味噌焼き 煮浸し すまし汁 果物	米、パン、小麦粉、じゃが芋、オリーブ 油、油、砂糖	鶏肉、豚肉、ベーコン、油揚げ、牛乳、 ヨーグルト、チーズ	長ねぎ、小松菜、玉ねぎ、ワカメ、コーン、大根、 胡瓜、しめじ、人参、かぶ 果物
27	木			カレーうどん 高野豆腐とひじきの煮物 大学芋 ヨーグルト	おにぎり 果物	コーンご飯 鮭のムニエル ゴマだれ風味の蒸し野菜 スープ 果物	干めん、片栗粉、米、さつま芋、 じゃが芋、小麦粉、バター、ゴマ 油、オリーブ油、油、ゴマ、砂糖	鶏肉、鮭、高野豆腐、ヨーグルト	大根、人参、長ねぎ、コーン、パセリ、ひじき、 玉ねぎ、もやし、キャベツ、パプリカ、果物
28	金			ポークストロガヌフ さつま芋とりんご煮 ブロッコリーソテー スープ 果物	マカロニきな粉 牛乳	ケチャップライス タンダーチキン ゴマ風味サラダ スープ 果物	米、小麦粉、さつま芋、じゃが芋、マカ ロニ、バター、マヨネーズ、油、砂糖	豚肉、鶏肉、生クリーム、ヨーグルト、 ウィンナー、牛乳、きな粉	玉ねぎ、エリンギ、しめじ、レーズン、ブロッコ リー、人参、えのき、胡瓜、大根、果物

カフェ、夜カフェ、開放デーは
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