



H26年

3月 前半 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		
							熱ゆ力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える
1	土			ご飯 チャンプルー 南瓜煮 味噌汁 果物	ケーキ 牛乳	ミートカレーパスタ さつまいもとりんごのサラダ プチトマト スープ 果物	米、ごま油、砂糖、食パン、マーガリン、スパゲッティ、オリーブ油、さつまい、バター	豚肉、豆腐、油揚げ、おなか、きな粉、ヨーグルト、牛乳、ベーコン	玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、ピーマン、南瓜、かぶ、にんにく、レーズン、トマト、果物
2	日			ご飯 豚のロール焼き 炊き合わせ すまし汁 果物	まんじゅう 牛乳	ご飯 豆腐ステーキ ブロッコリーソテー 豚汁 果物	米、小麦粉、油、砂糖、あんこ、片栗粉	豆腐、豚肉、高野豆腐、大豆、牛乳、じゃこ	パプリカ、アスパラガス、かぶ、人参、えのき、ブロッコリー、ごぼう、長ねぎ、大根、コーン、果物
3	月	ひな祭り		ちらし寿司 鯖の塩焼き 菜の花ソテー すまし汁 果物	桜餅 ひなあられ 牛乳	ひな祭り押し寿司 チキンの照焼き オレンジ煮 かぶのみぞれスープ 果物	米、砂糖、バター、油、小麦粉、白玉粉、ひなあられ、さつまい、片栗粉	ツナ缶、卵、桜でんぶ、魚、鶏肉、牛乳	蓮根、人参、ごぼう、椎茸、インゲン、コーン、菜の花、えのき、大根、しめじ、青のり、レーズン、かぶ、果物
4	火			ご飯 鶏の和風きのこソース 粉拭き芋 味噌汁 果物	苺ヨーグルトプリン せんべいorビスケット	ツナトマトスパゲッティ タンドリーチキン 野菜ソテー スープ 果物	米、小麦粉、バター、砂糖、片栗粉、じゃが芋、スパゲッティ、オリーブ油、菓子類	鶏肉、ヨーグルト、ツナ缶	しめじ、舞茸、椎茸、えのき、玉ねぎ、大根、人参、にんにく、アスパラガス、青のり、果物
5	水			あんかけ焼きそば 焼売 大学芋 スープ 果物	手作りおやつ 牛乳	ご飯 魚のもろみ焼き 含め煮 すまし汁 果物	蒸し中華麺、ごま油、片栗粉、焼売の皮、さつまい、油、ゴマ、米、砂糖、小麦粉	豚肉、卵、ヨーグルト、牛乳、魚、鶏肉	玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、ニラ、椎茸、生姜、ごぼう、ワカメ、えのき、グリーンピース、果物
6	木			新玉ねぎご飯 みぞれあんかけ おなか和え すまし汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 鶏の塩麹焼き 磯部和え 味噌汁 果物	米、小麦粉、片栗粉、油、ごま油	ツナ缶、魚、かつお節、ヨーグルト、鶏肉、油揚げ	玉ねぎ、絹さや、大根、人参、小松菜、えのき、長ねぎ、茄子、のり、もやし、果物
7	金			パン レモン風味のチキンソテー 花野菜サラダ ツナチャウダー 果物	ぼた餅 牛乳	切干大根の混ぜご飯 厚揚げ煮 南瓜の胡麻和え 味噌汁 果物	パン、小麦粉、オリーブ油、じゃが芋、バター、砂糖、もち米、米、あんこ、ゴマ	鶏肉、ツナ缶、ベーコン、牛乳、厚揚げ	にんにく、玉ねぎ、人参、コーン、マッシュルーム、パセリ、えのき、南瓜、胡瓜、ほうれん草、果物
8	土			ご飯 鮭の塩焼き お浸し すいとん汁 果物	ココロドーナツ 牛乳	タコライス 野菜とベーコン炒め 茹でブロッコリー すまし汁 果物	米、油、小麦粉、片栗粉、砂糖、じゃが芋、ごま油、バター	鮭、鶏肉、牛乳、豚肉、ベーコン、チーズ	キャベツ、エリンギ、人参、ごぼう、長ねぎ、こんにゃく、生姜、胡瓜、ピーマン、大根、ブロッコリー、えのき、ワカメ、トマト、にんにく、果物
9	日			チキンカレー マカロニサラダ プチトマト スープ 果物	コンビパン 牛乳	ご飯 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、小麦粉、油、砂糖、マカロニ、食パン、マーガリン、じゃが芋、ジャム、マヨネーズ、片栗粉、オリーブ油	鶏肉、ツナ缶、チーズ、牛乳	玉ねぎ、人参、セロリ、にんにく、生姜、コーン、プチトマト、キャベツ、胡瓜、インゲン、白菜、果物
10	月			クリームパスタ ポテトオムレツ 人参サラダ スープ ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 さんまの蒲焼き 胡麻和え 味噌汁 果物	米、スパゲッティ、小麦粉、じゃが芋、オリーブ油、片栗粉、油、ゴマ	生クリーム、チーズ、ヨーグルト、ベーコン、卵、ツナ缶、さんま、油揚げ	玉ねぎ、アスパラガス、にんにく、パセリ、キャベツ、コーン、レーズン、人参、生姜、ほうれん草、ひじき、えのき、果物
11	火			ご飯 豚の生姜焼き 煮浸し 味噌汁 果物	きんつば風 牛乳	きのこうどん 照り煮 おなか和え 果物	米、油、じゃが芋、さつまい、白玉粉、砂糖、小麦粉	豚肉、鶏肉、油揚げ、牛乳	玉ねぎ、人参、生姜、小松菜、大根、ワカメ、長ねぎ、しめじ、椎茸、キャベツ、果物
12	水		カフェ	パン 魚のトマトソース マリネ 菜の花ポタージュ 果物	手作りおやつ 牛乳	ご飯 ゴマチキン 納豆和え なめこ汁 果物	パン、小麦粉、油、オリーブ油、ゴマ、砂糖、じゃが芋、米、バター	魚、牛乳、生クリーム、鶏肉、納豆、かつお節	人参、玉ねぎ、菜の花、キャベツ、にんにく、トマト、かぶ、コーン、小松菜、えのき、なめこ、長ねぎ、果物
13	木			ご飯 油淋鶏 春雨サラダ ワカメスープ 果物	甘食 牛乳	ご飯 魚の菜の花クリーム焼き レモン煮 味噌汁 果物	米、砂糖、小麦粉、片栗粉、ゴマ、春雨、ごま油、練乳、バター、マヨネーズ、さつまい	鶏肉、魚、生クリーム、牛乳、卵	長ねぎ、玉ねぎ、人参、ワカメ、胡瓜、えのき、菜の花、コーン、小松菜、果物
14	金			親子丼 もやしとコーンと和え 新じゃがの煮ころがし 味噌汁 果物	カップケーキ 牛乳	キャベツの混ぜご飯 チヂミ風 ナムル 中華コーンスープ 果物	米、油、ごま油、じゃが芋、小麦粉、バター、胡麻、片栗粉、砂糖	鶏肉、卵、牛乳、豚肉、豆腐	コーン、玉ねぎ、もやし、小松菜、茄子、キャベツ、人参、インゲン、果物
15	土			五目うどん マーマレード焼き じゃが芋と大豆のサラダ ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 オイスター炒め きのこの和風マリネ スープ 果物	干めん、油、マーマレードジャム、じゃが芋、マヨネーズ、米、ごま油、オリーブ油、サラダ	油揚げ、鶏肉、大豆水煮、ヨーグルト、ベーコン	人参、大根、長ねぎ、小松菜、椎茸、チンゲン菜、しめじ、エリンギ、もやし、パプリカ、果物

カフェ、夜カフェ、開放テーでは
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

※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

3月

後半 こんだてひょう



日 ち	曜 日	日 本 の 行 事	イ ン ト バ	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	日		開 放 デ ー	ご飯 豚のロール焼き 春野菜の炊き合わせ 菜の花のすまし汁 果物	まんじゅう 牛乳	ご飯 豆腐ステーキ ブロッコリーソテー 豚汁 果物	米、小麦粉、油、砂糖、あんこ、片栗粉	豆腐、豚肉、高野豆腐、大豆、牛乳、 じゃこ	パプリカ、アスパラガス、かぶ、人参、えのき、ブ ロッコリー、ごぼう、長ねぎ、大根、菜の花、筍、 ふぎ、コーン、果物
17	月			ちらし寿司 鯖の塩焼き 菜の花ソテー すまし汁 果物	蒸しパン 牛乳	ご飯 チキンの照焼き オレンジ煮 かぶのみぞれスープ 果物	米、砂糖、バター、油、小麦粉、さつま 芋、片栗粉	ツナ缶、魚、鶏肉、牛乳	蓮根、人参、ごぼう、椎茸、インゲン、コーン、菜 の花、えのき、大根、しめじ、レーズン、かぶ、果 物
18	火			ご飯 鶏の和風きのこソース 粉拭き芋 味噌汁 果物	苺ヨーグルトプリン ぜんべいorビスケット	ツナトマトスパゲッティ タンドリーチキン 野菜ソテー スープ 果物	米、小麦粉、バター、砂糖、片栗粉、 じゃが芋、スパゲッティ、オリーブ油、 菓子類	鶏肉、ヨーグルト、ツナ缶	しめじ、舞茸、椎茸、えのき、玉ねぎ、大根、人 参、にんにく、アスパラガス、青のり、果物
19	水		カ フ ェ	あんかけ焼きそば 焼売 大学芋 スープ 果物	手作りおやつ 牛乳	ご飯 魚のもろみ焼き 含め煮 すまし汁 果物	蒸し中華種、ごま油、片栗粉、焼売の 皮、さつま芋、油、ゴマ、米、砂糖、小 麦粉	豚肉、卵、ヨーグルト、牛乳、魚、鶏肉	玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、こら、椎茸、生 姜、ごぼう、ワカメ、えのき、グリーンピース、果 物
20	木			新玉ねぎご飯 みぞれあんかけ おかか和え すまし汁 果物	きんつば風 牛乳	ご飯 鶏の塩麹焼き 磯部和え 味噌汁 果物	米、小麦粉、片栗粉、油、ごま油、白玉 粉、さつま芋	ツナ缶、魚、かつお節、牛乳、鶏肉、油 揚げ	玉ねぎ、絹さや、大根、人参、小松菜、えのき、長 ねぎ、茄子、のり、もやし、果物
21	金	の 春 日 分		パン レモン風味のチキンソテー 花野菜サラダ ツナチャウダー 果 物	ぼた餅 牛乳	切干大根の混ぜご飯 厚揚げ煮 南瓜の胡麻和え 味噌汁 果物	パン、小麦粉、オリーブ油、じゃが芋、 バター、砂糖、もち米、米、あんこ、ゴ マ	鶏肉、ツナ缶、ベーコン、牛乳、厚揚げ	にんにく、玉ねぎ、人参、コーン、マッシュルー ム、パセリ、えのき、南瓜、胡瓜、ほうれん草、果 物
22	土			ご飯 鮭の塩焼き お浸し すいとん汁 果物	ココロドーナツ 牛乳	タコライス 野菜とベーコン炒め 茹でブロッコリー すまし汁 果物	米、油、小麦粉、片栗粉、砂糖、じゃが 芋、ごま油、バター	鮭、鶏肉、牛乳、豚肉、ベーコン、チー ズ	キャベツ、エリンギ、人参、ごぼう、長ねぎ、こん にゃく、生姜、胡瓜、ピーマン、大根、ブロッコ リー、えのき、ワカメ、トマト、にんにく、果物
23	日			チキンカレー マカロニサラダ プチトマト スープ 果物	コンビパン 牛乳	ご飯 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、小麦粉、油、砂糖、マカロ ニ、食パン、マーガリン、じゃが芋、 ジャム、マヨネーズ、片栗粉、オリーブ 油	鶏肉、ツナ缶、チーズ、牛乳	玉ねぎ、人参、セロリ、にんにく、生姜、コーン、 プチトマト、キャベツ、胡瓜、インゲン、白菜、果 物
24	月			クリームパスタ ポテトオムレツ 人参サラダ スープ ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 さんまの蒲焼き 胡麻和え 味噌汁 果物	米、スパゲッティ、小麦粉、じゃが芋、 オリーブ油、片栗粉、油、ゴマ	生クリーム、チーズ、ヨーグルト、ペー コン、卵、ツナ缶、さんま、油揚げ	玉ねぎ、アスパラガス、にんにく、パセリ、キャバ ツ、コーン、レーズン、人参、生姜、ほうれん草、 ひじき、えのき、果物
25	火			ご飯 豚の生姜焼き 煮浸し 味噌汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	きのこうどん 照り煮 おかか和え 果物	米、油、じゃが芋、さつま芋、菓子類、 砂糖、小麦粉	豚肉、鶏肉、油揚げ、ヨーグルト	玉ねぎ、人参、生姜、小松菜、大根、ワカメ、長ね ぎ、しめじ、椎茸、キャベツ、果物
26	水		カ フ ェ	パン 魚のトマトソース マリネ 菜の花ポタージュ 果物	手作りおやつ 牛乳	ご飯 ゴマチキン 納豆和え なめこ汁 果物	パン、小麦粉、油、オリーブ油、ゴマ、 砂糖、じゃが芋、米、バター	魚、牛乳、生クリーム、鶏肉、納豆、か つお節	人参、玉ねぎ、菜の花、キャベツ、にんにく、トマ ト、かぶ、コーン、小松菜、えのき、なめこ、長ね ぎ、果物
27	木			ご飯 油淋鶏 春雨サラダ ワカメスープ 果物	甘食 牛乳	ご飯 魚の菜の花クリーム焼き レモン煮 味噌汁 果物	米、砂糖、小麦粉、片栗粉、ゴマ、 春雨、ごま油、練乳、バター、マヨ ネーズ、さつま芋	鶏肉、魚、生クリーム、牛乳、卵	長ねぎ、玉ねぎ、人参、ワカメ、胡瓜、えのき、菜 の花、コーン、小松菜、果物
28	金		カ フ ェ	親子丼 もやしとコーンとえ 新じゃがの煮ころがし 味噌汁 果物	カップケーキ 牛乳	キャベツの混ぜご飯 チヂミ風 ナムル 中華コーンスープ 果物	米、油、ごま油、じゃが芋、小麦粉、パ ター、胡麻、片栗粉、砂糖	鶏肉、卵、牛乳、豚肉、豆腐	コーン、玉ねぎ、もやし、小松菜、茄子、キャバ ツ、人参、インゲン、果物
29	土			五目うどん マーメレード焼き じゃが芋と大豆のサラダ ヨーグル ト	おにぎり 果物	ご飯 オイスター炒め きのこの和風マリネ スープ 果物	干めん、油、マーメレードジャム、じゃ が芋、マヨネーズ、米、ごま油、オリ ブ油、サラダ	油揚げ、鶏肉、大豆水煮、ヨーグルト、 ベーコン	人参、大根、長ねぎ、小松菜、椎茸、チンゲン菜、 しめじ、エリンギ、もやし、パプリカ、果物
30	日			ご飯 チャンプルー 南瓜煮 味噌汁 果物	ケーキ 牛乳	ミートカレーパスタ さつま芋とりんごのサラダ プチトマト スープ 果物	米、ごま油、砂糖、食パン、マーガリ ン、スパゲッティ、オリーブ油、さつま 芋、バター	豚肉、豆腐、油揚げ、おかか、きな粉、 ヨーグルト、牛乳、ベーコン	玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、ピーマン、南 瓜、かぶ、にんにく、レーズン、トマト、果物
31	月			お芋と小豆のおこわ 煮魚 アスパラのマヨ和え すまし汁 果物	シールニキ (ロシアの焼きチーズ菓子) 牛乳	ご飯 チーズカツレツ ツナサラダ スープ 果物	米、もち米、さつま芋、小豆、砂糖、 油、マヨネーズ、パン粉、小麦粉、じゃ が芋	魚、鶏肉、牛乳、ヨーグルト、チーズ、 ツナ	ごぼう、生姜、玉ねぎ、椎茸、長ねぎ、アスパラガ ス、コーン、小松菜、ほうれん草、人参、キャバ ツ、しめじ、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