



H26年

5月 前半 こんだてひょう



日 ち	曜 日	日 本 の 行 事	イ ン ト ク	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			パン ポテトグラタン ツナサラダ スープ 果物	五平餅 牛乳	ご飯 カレー風味肉じゃが アスパラのマヨ和え みそ汁 果物	パン、米、バター、小麦粉、じゃが芋、 油、砂糖、片栗粉、ゴマ、マヨネーズ	チーズ、牛乳、ツナ缶、鶏肉、豚肉	玉ねぎ、しめじ、ほうれん草、きゃべつ、人参、イ ンゲン、アスパラガス、コーン、もやし、長ねぎ、 えのき、果物
2	金			ご飯 きゃべつとしらすの卵焼き 納豆和え みそ汁 果物	カップケーキ 牛乳	空豆のクリームパスタ レモン風味のチキンソテー 花野菜サラダ 果物	米、小麦粉、砂糖、油、スパゲッティ、 オリーブ油、じゃが芋	卵、しらす、納豆、油揚げ、ベーコン、 生クリーム、牛乳、ツナ缶、チーズ	キャベツ、人参、玉ねぎ、小松菜、えのき、しめ じ、空豆、にんにく、ブロッコリー、コーン、大 根、パセリ、果物
3	土	記 建 国 日		わかめラーメン 洋風焼春巻き 甘辛南瓜 ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 鯖の塩焼き バターソテー すまし汁 果物	中華麺、春巻きの皮、オリーブ油、油、 ごま油、米、小麦粉、ゴマ、バター、砂 糖	鶏肉、豚肉、チーズ、ヨーグルト、鯖、 ウィンナー、ベーコン	キャベツ、アスパラガス、にんにく、生姜、ワカ メ、長ねぎ、玉ねぎ、トマト、南瓜、コーン、えの き、大根、しめじ、果物
4	日	み の 日		ご飯 プリ大根 和え物 みそ汁 果物	クラッカーサンド バナナ 牛乳	ご飯 スタミナ炒め 中華風サラダ スープ 果物	米、じゃが芋、クラッカー、ごま油、片 栗粉、ゴマ、砂糖	ぶり、油揚げ、牛乳、豚肉、鶏肉	大根、生姜、人参、玉ねぎ、ニラ、小松菜、蓮根、 しめじ、ワカメ、切干大根、椎茸、長ねぎ、果物
5	月	こ の 日		パン 鯉のぼりバーグ マッシュポテト スープ ヨーグルト	柏もち 果物	ご飯 茄子と厚揚げの味噌炒め 胡麻和え すまし汁 果物	パン、米、油、じゃが芋、バター、白玉 粉、あんこ、ごま油、砂糖、ゴマ	豚肉、豆腐、牛乳、厚揚げ	ピーマン、茄子、ほうれん草、玉ねぎ、きゃべつ、 人参、えのき、長ねぎ、しめじ、のり、パプリカ、 パセリ、ワカメ、果物
6	火	休 振 日 替		鶏ごぼうご飯 ちくわの磯辺揚げ おひたし すまし汁 果物	コンビパン 牛乳	きつねうどん 魚のごま風味炒め じゃが芋の煮ころがし 果物	米、油、砂糖、片栗粉、小麦粉、パン、 うどん、マーガリン、ジャム、じゃが 芋、ゴマ	鶏肉、ちくわ、ベーコン、牛乳、魚、油 揚げ	ごぼう、人参、青のり、キャベツ、三つ葉、筍、大 根、長ねぎ、アスパラガス、果物
7	水			ご飯 鱈の南蛮漬け 土佐煮 すまし汁 果物	手作りおやつ 牛乳	バターライス チキンのトマト煮 コーンサラダ スープ 果物	米、小麦粉、油、砂糖、バター、オリ ブ油、じゃが芋	かつお節、アジ、牛乳、鶏肉	玉ねぎ、パプリカ、筍、人参、キャベツ、えのき、 パセリ、しめじ、トマト、胡瓜、コーン、果物
8	木			オムライス マカロニサラダ 茹でブロッコリー ミルクスープ 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 麻婆豆腐 中華和え 春雨スープ 果物	米、油、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、 たまご、春雨、ごま油、菓子類、片栗粉、 バター	牛乳、ウィンナー、チーズ、卵、豆腐、 豚肉、鶏肉	玉ねぎ、人参、胡瓜、ピーマン、長ねぎ、椎茸、に んにく、生姜、ワカメ、えのき、キャベツ、ブロッ コリー、コーン、果物
9	金			ご飯 ごまチキン 野菜ソテー みそ汁 果物	蒸しパン 牛乳	シチューライス サラダ プチトマト オニオンスープ 果物	米、小麦粉、バター、油、砂糖、ゴマ、 じゃが芋、麩	鶏肉、牛乳、鮭、チーズ、ベーコン	アスパラガス、ほうれん草、椎茸、人参、しめじ、 いんげん、キャベツ、コーン、プチトマト、玉ね ぎ、果物
10	土			ご飯 おさかなバーグ 含め煮 すまし汁 果物	ホットドック 牛乳	ジャージャー麺 野菜とベーコン炒め 茹で空豆 中華スープ 果物	米、油、砂糖、パン、じゃが芋、ごま 油、ゴマ、小麦粉、片栗粉	アジ、豚肉、牛乳、ウィンナー、豆腐、 鶏肉、ベーコン	小ねぎ、人参、ごぼう、大根、椎茸、筍、絹さや、 にんにく、生姜、胡瓜、ピーマン、空豆、ワカメ、 えのき、長ねぎ、果物
11	日	母 の 日		焼きそば 卵とトマト炒め ふかし芋 スープ ヨーグルト	おにぎり 果物	ワカメご飯 鮭の塩焼き ブロッコリーソテー 豚汁 果物	油、蒸し中華種、ごま油、米、砂糖、さ つま芋	豚肉、卵、ウィンナー、ヨーグルト、鮭	ブロッコリー、もやし、キャベツ、ピーマン、トマ ト、ニラ、人参、えのき、コーン、ごぼう、長ね ぎ、果物
12	月			ご飯 鮭のみりん焼き ふきの炊き合わせ すまし汁 果物	ケーキ 牛乳	ご飯 厚揚げの甘酢あんかけ さつま芋と大豆のサラダ スープ 果物	米、油、砂糖、小麦粉、バター、ごま 油、さつま芋、マヨネーズ、ゴマ、片栗 粉	厚揚げ、鮭、高野豆腐、牛乳、大豆水煮	玉ねぎ、ピーマン、にんにく、生姜、人参、椎茸、 長ねぎ、大根、ふき、長ねぎ、えのき、果物
13	火			ご飯 豚の味噌漬け 酢の物 すまし汁 果物	じゃが芋のボンデケーショ 牛乳	ご飯 鶏のおろし煮 南瓜と人参煮 みそ汁 果物	米、じゃが芋、片栗粉、米粉、油、 砂糖	豚肉、鶏肉、しらす、豆腐、牛乳、油揚 げ	長ねぎ、大根、胡瓜、絹さや、玉ねぎ、えのき、南 瓜、茄子、人参、果物
14	水			カレーライス カツレツ マリネ スープ 果物	手作りおやつ 牛乳	彩りパスタ 鮭のムニエル チーズ 和風コンソメスープ 果物	米、小麦粉、バター、パン粉、オリーブ 油、スパゲッティ、砂糖	豚肉、鶏肉、牛乳、ウィンナー、ベー コン、鮭、チーズ	トマト、しめじ、人参、玉ねぎ、にんにく、生姜、 セロリ、パセリ、スナップエンドウ、南瓜、キャベ ツ、筍、アスパラ、大根、えのき、果物
15	木			パン キッシュ トマトサラダ ピシソワーズ 果物	おにぎり 果物	ご飯 揚げ出しと豆腐 蓮根のごまマヨ和え みそ汁 果物	パン、米、砂糖、油、オリーブ油、じゃ が芋、片栗粉、マヨネーズ、小麦粉、ゴ マ	鮭、チーズ、卵、生クリーム、ツナ缶、 豆腐、油揚げ	えのき、しめじ、枝豆、コーン、なめこ、長ねぎ、 キャベツ、玉ねぎ、トマト、セロリ、パセリ、蓮 根、果物

今月の行事食

こどもの日（5日）
*こいのぼりメニュー・柏餅



カフェ：毎週水曜日（6月より毎週木曜日）
ランチ*5月中はカフェのみとなります。
カフェ*14：30～15：30
夜カフェ：第4金曜日[月により変更あり]※予約制
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

5月 後半 こんだてひょう



日 こ ら	曜 日	日 本 の 行 事	シ 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
16	金			ご飯 きゃべつとしらすの卵焼き 納豆和え みそ汁 果物	カップケーキ 牛乳	空豆のクリームパスタ レモン風味のチキンソテー 花野菜サラダ 果物	米、小麦粉、砂糖、油、スパゲッティ、 オリーブ油、じゃが芋	卵、しらす、納豆、油揚げ、ベーコン、 生クリーム、牛乳、ツナ缶、チーズ	キャベツ、人参、玉ねぎ、小松菜、えのき、しめ じ、空豆、にんにく、ブロッコリー、コーン、大 根、ハセリ、果物
17	土			わかめラーメン 洋風焼春巻き 甘辛南瓜 ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 鯖の塩焼き バターソテー すまし汁 果物	中華麺、春巻きの皮、オリーブ油、油、 ごま油、米、小麦粉、ゴマ、バター、砂 糖	鶏肉、豚肉、チーズ、ヨーグルト、鯖、 ウィンナー、ベーコン	キャベツ、アスパラガス、にんにく、生姜、ワカ メ、長ねぎ、玉ねぎ、トマト、南瓜、コーン、えの ぎ、大根、しめじ、果物
18	日	開 放 デ ー		サンドウィッチ2種 冷製空豆ポタージュ 果物	手作りおやつ 牛乳	ご飯 魚のフライ 磯辺和え みそ汁 果物	パン、米、じゃが芋、パン粉、小麦粉、 バター、オリーブ油、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、豆腐、豚肉、魚	人参、玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム、ハセリ、 椎茸、白菜、セロリ、にんにく、空豆、小松菜、果 物
19	月			ご飯 チーズハンバーグ マッシュポテト スープ 果物	白玉あんみつ 牛乳	ご飯 茄子と厚揚げの味噌炒め 胡麻和え すまし汁 果物	パン、米、油、じゃが芋、バター、白玉 粉、あんこ、ごま油、砂糖、ゴマ	豚肉、豆腐、牛乳、厚揚げ、チーズ	ピーマン、茄子、ほうれん草、玉ねぎ、きゃべつ、 人参、えのき、長ねぎ、しめじ、のり、パプリカ、 ハセリ、ワカメ、果物
20	火			鶏ごぼうご飯 ちくわの磯辺揚げ おひたし すまし汁 果物	コンビパン 牛乳	きつねうどん 魚のごま風味炒め じゃが芋の煮ころがし 果物	米、油、砂糖、片栗粉、小麦粉、パン、 うどん、マーガリン、ジャム、じゃが 芋、ゴマ	鶏肉、ちくわ、ベーコン、牛乳、魚、油 揚げ	ごぼう、人参、青のり、キャベツ、三つ葉、筍、大 根、長ねぎ、アスパラガス、果物
21	水			ご飯 鱈の南蛮漬け 土佐煮 すまし汁 果物	手作りおやつ 牛乳	バターライス チキンのトマト煮 コーンサラダ スープ 果物	米、小麦粉、油、砂糖、バター、オリ ーブ油、じゃが芋	かつお節、アジ、牛乳、鶏肉	玉ねぎ、パプリカ、筍、人参、キャベツ、えのき、 ハセリ、しめじ、トマト、胡瓜、コーン、果物
22	木			オムライス マカロニサラダ 茹でブロッコリー ミルクスープ 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 麻婆豆腐 中華和え 春雨スープ 果物	米、油、マカロニ、マヨネーズ、砂糖つ ま芋、春雨、ごま油、菓子類、片栗粉、 バター	牛乳、ウィンナー、チーズ、卵、豆腐、 豚肉、鶏肉	玉ねぎ、人参、胡瓜、ピーマン、長ねぎ、椎茸、に んにく、生姜、ワカメ、えのき、キャベツ、ブロッ コリー、コーン、果物
23	金			ご飯 ごまチキン 野菜ソテー みそ汁 果物	蒸しパン 牛乳	シチューライス サラダ プチトマト オニオンスープ 果物	米、小麦粉、バター、油、砂糖、ゴマ、 じゃが芋、麩	鶏肉、牛乳、鮭、チーズ、ベーコン	アスパラガス、ほうれん草、椎茸、人参、しめじ、 いんげん、キャベツ、コーン、プチトマト、玉ね ぎ、果物
24	土			ご飯 おさかなバーグ 含め煮 すまし汁 果物	ホットドック 牛乳	ジャージャー麺 野菜とベーコン炒め 茹で空豆 中華スープ 果物	米、油、砂糖、パン、じゃが芋、ごま 油、ゴマ、小麦粉、片栗粉	アジ、豚肉、牛乳、ウィンナー、豆腐、 鶏肉、ベーコン	小ねぎ、人参、ごぼう、大根、椎茸、筍、絹さや、 にんにく、生姜、胡瓜、ピーマン、空豆、ワカメ、 えのき、長ねぎ、果物
25	日			焼きそば 卵とトマト炒め ふかし芋 スープ ヨーグルト	おにぎり 果物	ワカメご飯 鮭の塩焼き ブロッコリーソテー 豚汁 果物	油、蒸し中華麺、ごま油、米、砂糖、さ つま芋	豚肉、卵、ウィンナー、ヨーグルト、鮭	ブロッコリー、もやし、キャベツ、ピーマン、トマ ト、ニラ、人参、えのき、コーン、ごぼう、長ね ぎ、果物
26	月			ご飯 鮭のみりん焼き ふきの炊き合わせ すまし汁 果物	ケーキ 牛乳	ご飯 厚揚げの甘酢あんかけ さつま芋と大豆のサラダ スープ 果物	米、油、砂糖、小麦粉、バター、ごま 油、さつま芋、マヨネーズ、ゴマ、片栗 粉	厚揚げ、鮭、高野豆腐、牛乳、大豆水煮	玉ねぎ、ピーマン、にんにく、生姜、人参、椎茸、 長ねぎ、大根、ふき、長ねぎ、えのき、果物
27	火			ご飯 豚の味噌漬け 酢の物 すまし汁 果物	じゃが芋のボンデケーショ 牛乳	ご飯 鶏のおろし煮 南瓜と人参煮 みそ汁 果物	米、じゃが芋、片栗粉、米粉、油、 砂糖	豚肉、鶏肉、しらす、豆腐、牛乳、油揚 げ	長ねぎ、大根、胡瓜、絹さや、玉ねぎ、えのき、南 瓜、茄子、人参、果物
28	水			カレーライス カツレツ マリネ スープ 果物	手作りおやつ 牛乳	彩りパスタ 鮭のムニエル チーズ 和風コンソメスープ 果物	米、小麦粉、バター、パン粉、オリーブ 油、スパゲッティ、砂糖	豚肉、鶏肉、牛乳、ウィンナー、ベー コン、鮭、チーズ	トマト、しめじ、人参、玉ねぎ、にんにく、生姜、 セロリ、ハセリ、スナックエンドウ、南瓜、キャベ ツ、筍、アスパラ、大根、えのき、果物
29	木			パン キッシュ トマトサラダ ピシソワーズ 果物	おにぎり 果物	ご飯 揚げ出しと豆腐 蓮根のごまマヨ和え みそ汁 果物	パン、米、砂糖、油、オリーブ油、じゃ が芋、片栗粉、マヨネーズ、小麦粉、ゴ マ	鮭、チーズ、卵、生クリーム、ツナ缶、 豆腐、油揚げ	えのき、しめじ、枝豆、コーン、なめこ、長ねぎ、 キャベツ、玉ねぎ、トマト、セロリ、ハセリ、蓮 根、果物
30	金			ご飯 プリ大根 和え物 みそ汁 果物	クラッカーサンド バナナ 牛乳	ご飯 スタミナ炒め 中華風サラダ スープ 果物	米、じゃが芋、クラッカー、ごま油、片 栗粉、ゴマ、砂糖	ぶり、油揚げ、牛乳、豚肉、鶏肉	大根、生姜、人参、玉ねぎ、ニラ、小松菜、蓮根、 しめじ、ワカメ、切干大根、椎茸、長ねぎ、果物
31	土			パン ポテトグラタン ツナサラダ スープ 果物	五平餅 牛乳	ご飯 カレー風味肉じゃが アスパラのマヨ和え みそ汁 果物	パン、米、バター、小麦粉、じゃが芋、 油、砂糖、片栗粉、ゴマ、マヨネーズ	チーズ、牛乳、ツナ缶、鶏肉、豚肉	玉ねぎ、しめじ、ほうれん草、きゃべつ、人参、イ ンゲン、アスパラガス、コーン、もやし、長ねぎ、 えのき、果物

今月の行事食

こどもの日(5日)
*こいのぼりメニュー・柏餅



カフェ：毎週水曜日(6月より毎週木曜日)
ランチ*5月中はカフェのみとなります。
カフェ*14:30~15:30
夜カフェ：第4金曜日[月により変更あり]*予約制
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