



H26年

6月 前半 こんだてひょう



日 ち	曜 日	日 本 の 行 事	シ ト ハ	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			パン 鶏肉とじゃが芋のクリーム煮 コールスローサラダ トマトスープ 果物	みたらし団子 牛乳	ご飯 魚ともやしのとろみ炒め アスパラとえのきの煮浸し 味噌汁 果物	米、パン、小麦粉、片栗粉、白玉粉、 じゃが芋、油、ごま油、マヨネーズ、砂 糖	鶏肉、かじき、豆腐、ベーコン、牛乳、 チーズ、生クリーム	人参、インゲン、コーン、キャベツ、トマト、玉ね ぎ、えのき、もやし、ニラ、生姜、アスパラガス、 大根、果物
2	月			ご飯 つくねの照り焼き 人参と小松菜の炒り煮 味噌汁 果物	あんドーナツ 牛乳	ドライカレー ベーコンと根菜ソテー プチトマト スープ 果物	米、小麦粉、片栗粉、さつま芋、油、バ ター、マヨネーズ、小豆、ゴマ、砂糖	鶏肉、豚肉、ベーコン、油揚げ、牛乳	人参、小松菜、トマト、玉ねぎ、生姜、大根、椎 茸、もやし、ニラ、アスパラガス、えのき、白菜、 マッシュルーム、ピーマン、にんにく、蓮根、エリ ンギ、果物
3	火			ご飯 魚とキャベツのレモンバター煮 人参とツナサラダ スープ 果物	野菜チップス ヨーグルト バナナ	ご飯 鶏肉と筍の塩炒め さつま芋と人参煮 味噌汁 果物	米、小麦粉、片栗粉、さつま芋、油、バ ター、マヨネーズ、ごま油、砂糖	鶏肉、かじき、豆腐、ヨーグルト	人参、玉ねぎ、キャベツ、南瓜、パセリ、レーズ ン、しめじ、インゲン、筍、長ねぎ、えのき、オク ラ、果物
4	水			納豆チャーハン 蓮根と挽肉の味噌炒め 南瓜煮 すまし汁 果物	バナナパン 牛乳	ご飯 豚肉の三宝菜 もやしとコーンとえ スープ 果物	米、小麦粉、片栗粉、油、ごま油、じゃ が芋、砂糖	豚肉、納豆、卵、じゃこ、牛乳	人参、長ねぎ、玉ねぎ、蓮根、えのき、パプリカ、 南瓜、生姜、インゲン、ワカメ、しめじ、白菜、小 松菜、もやし、コーン、果物
5	木		カ フェ	ご飯 鱈フライ オクラと梅干しの納豆和え 味噌汁 果物	手作りおやつ 牛乳	五目うどん 鮭の塩焼き じゃが芋のきんぴら 果物	米、うどん、小麦粉、油、ごま油、じゃ が芋、砂糖	豚肉、アジ、鮭、納豆、油揚げ、牛乳	人参、筍、白菜、オクラ、椎茸、長ねぎ、パプリ カ、ピーマン、梅干し、玉ねぎ、胡瓜、えのき、 キャベツ、ワカメ、果物
6	金			塩焼きそば 鶏のねぎ味噌焼き ふかし芋 すまし汁 果物	おにぎり 果物	ご飯 厚揚げとそぼろのカレー炒め ツナコーンサラダ 味噌汁 果物	米、中華麺、カレー粉、油、ごま油、さ つま芋、砂糖	鶏肉、豚肉、厚揚げ、ツナ、ヨーグルト	人参、玉ねぎ、筍、キャベツ、えのき、ほうれん 草、胡瓜、コーン、大根、しめじ、果物
7	土			ご飯 厚揚げとじゃが芋の甘辛炒め ゴマネーズサラダ 味噌汁 果物	クラッカーサンド フルーツヨーグルト	ツナとほうれん草の Pasta チキンソテー チーズ スープ 果物	米、スパゲッティ、小麦粉、油、オリ ブ油、バター、マヨネーズ、じゃが芋、 ゴマ、ジャム、クラッカー、砂糖	鶏肉、厚揚げ、ツナ、ヨーグルト、チ ーズ	人参、玉ねぎ、胡瓜、キャベツ、茄子、ほうれん 草、コーン、にんにく、アスパラガス、大根、果物
8	日			ご飯 そぼろ入りポテトオムレツ 和風サラダ 味噌汁 果物	きな粉マカロニ 牛乳	豆乳ゴマうどん 肉じゃが 小松菜のじゃこ炒め 果物	米、うどん、マカロニ、小麦粉、油、ご ま油、オリーブ油、じゃが芋、ゴマ、砂 糖	鶏肉、豚肉、卵、ツナ、じゃこ、きな 粉、牛乳	人参、玉ねぎ、長ねぎ、キャベツ、枝豆、大根、し めじ、白菜、しめじ、にんにく、小松菜、果物
9	月			パン トマトソースカツレツ 南瓜サラダ 豆乳ポタージュ 果物	おにぎり 果物	ご飯 鶏肉と大根の甘辛煮 和え物 味噌汁 果物	米、パン、小麦粉、パン粉、油、オリ ブ油、じゃが芋、砂糖	鶏肉、しらす、ツナ、油揚げ、豆乳、 チーズ	人参、玉ねぎ、にんにく、トマト、レーズン、セロ リ、パセリ、大根、絹さや、白菜、エリンギ、茄 子、果物
10	火			ご飯 魚とほうれん草のクリーム焼き 彩りきんぴら 味噌汁 果物	スコーン 牛乳	和風Pasta 鶏肉のカレームニエル グリーンポテト スープ 果物	米、スパゲッティ、小麦粉、カレー粉、 油、ごま油、バター、マヨネーズ、じゃ が芋、砂糖	鶏肉、白身魚、ベーコン、牛乳、 生クリーム	人参、玉ねぎ、パプリカ、ごぼう、ワカメ、しめ じ、パセリ、えのき、コーン、ほうれん草、のり、 果物
11	水			焼うどん なんちゃってフライドチキン 茹で空豆 貝たくさん汁 果物	おやつリソット フルーツ	鮭チャーハン さつま芋のそぼろあん 磯辺和え 果物	米、うどん、小麦粉、コーンフレーク、 油、マヨネーズ、さつま芋、砂糖	鶏肉、豚肉、鮭、ウィンナー、牛乳、 チーズ	人参、玉ねぎ、キャベツ、白菜、大根、コーン、 ピーマン、長ねぎ、もやし、オクラ、ほうれん草、 えのき、空豆、果物
12	木			ご飯 鶏肉の和風きのこソース 粉ふき芋 すまし汁 果物	手作りおやつ 牛乳	ご飯 すき焼き風 南瓜の焼き漬 味噌汁 果物	米、小麦粉、片栗粉、油、ごま油、バ ター、じゃが芋、砂糖	鶏肉、豚肉、豆腐、牛乳、かつお節	人参、大根、長ねぎ、玉ねぎ、しめじ、椎茸、舞 茸、えのき、しらたき、南瓜、果物
13	金			さつま芋とひじきの混ぜご飯 高野豆腐の揚げ煮 おかか和え 味噌汁 果物	蒸しパン 牛乳	ご飯 白身魚の黒酢あんかけ さつま芋のレモン煮 春雨スープ 果物	米、小麦粉、片栗粉、油、ごま油、さつ ま芋、砂糖、春雨	鶏肉、白身魚、高野豆腐、ハム、牛乳	人参、玉ねぎ、椎茸、小松菜、もやし、胡瓜、ピー マン、生姜、にんにく、ひじき、果物
14	土			ご飯 鮭とブロッコリーの卵とじ 白菜としらすのサラダ 味噌汁 果物	マフィン 牛乳	コーンご飯 豚肉と白菜の洋風煮 大豆とじゃが芋のサラダ スープ 果物	米、小麦粉、油、バター、マヨネーズ、 じゃが芋、砂糖	豚肉、鮭、卵、ベーコン、大豆、しら す、牛乳	人参、大根、ブロッコリー、玉ねぎ、長ねぎ、白 菜、コーン、しめじ、トマト、果物
15	日		解 放 デー	ご飯 豚肉と南瓜のかき揚げ お浸し 味噌汁 果物	シュガートースト 牛乳	ご飯 豆腐のコーン焼き 大根とベーコンの塩炒め すまし汁 果物	米、パン、小麦粉、片栗粉、ごま油、 マーガリン、マヨネーズ、ゴマ、砂糖	豚肉、豆腐、ベーコン、牛乳	人参、大根、小松菜、えのき、南瓜、枝豆、青じ そ、長ねぎ、コーン、キャベツ、ワカメ、果物

*都合により変更となる場合があります。ご了承ください。

お知らせ

6月よりカフェがリニューアルとなります。
Pokkeのキッチンより預かり保育で提供している
給食と全く同じメニューを毎月隔週（6月は5・
19日）で提供いたします。子ども向けの味付けで
すが、親子で楽しめるメニューとなっております。
ぜひこの機会にお召し上がり下さい！



カフェ：毎週木曜日

ランチ*12:00~13:30

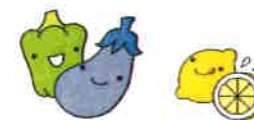
カフェ*14:30~15:30

夜カフェ：第4金曜日※予約制(事前申し込みは電話
可)

開放デー：第3日曜日*ランチ・カフェもあり

*ランチのチケットは 10:00~受付にて販売

*3色食品群は食品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Pokke



H26年

6月

後半 こんだてひょう



日 ち	曜 日	休 日の 本 番	シ フト	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			ご飯 つくねの照り焼き 人参と小松菜の炒り煮 味噌汁 果物	あんドーナツ 牛乳	ドライカレー ベーコンと根菜ソテー プチトマト スープ 果物	米、小麦粉、片栗粉、さつまいも、油、バター、マヨネーズ、小豆、ゴマ、砂糖	鶏肉、豚肉、ベーコン、油揚げ、牛乳	人参、小松菜、トマト、玉ねぎ、生姜、大根、椎茸、もやし、ニラ、アスパラガス、えのき、白菜、マッシュルーム、ピーマン、にんにく、蓮根、エリンギ、果物
17	火			ご飯 魚とキャベツのレモンバター煮 人参とツナサラダ 味噌汁 果物	野菜チップス ヨーグルト バナナ	ご飯 鶏肉と筍の塩炒め さつまいもと人参煮 味噌汁 果物	米、小麦粉、片栗粉、さつまいも、油、バター、マヨネーズ、ごま油、砂糖	鶏肉、かじき、豆腐、ヨーグルト	人参、玉ねぎ、キャベツ、南瓜、パセリ、レーズン、しめじ、インゲン、筍、長ねぎ、えのき、オクラ、果物
18	水			納豆チャーハン 蓮根と挽肉の味噌炒め 南瓜煮 すまし汁 果物	バナナパン 牛乳	ご飯 豚肉の三宝菜 もやしとコーンとえ スープ 果物	米、小麦粉、片栗粉、油、ごま油、じゃが芋、砂糖	豚肉、納豆、卵、じゃこ、牛乳	人参、長ねぎ、玉ねぎ、蓮根、えのき、パプリカ、南瓜、生姜、インゲン、ワカメ、しめじ、白菜、小松菜、もやし、コーン、果物
19	木		カ フェ	ご飯 鱈フライ オクラと梅干しの納豆和え 味噌汁 果物	手作りおやつ 牛乳	五目うどん 鮭の塩焼き じゃが芋のきんぴら 果物	米、うどん、小麦粉、油、ごま油、じゃが芋、砂糖	豚肉、アジ、鮭、納豆、油揚げ、牛乳	人参、筍、白菜、オクラ、椎茸、長ねぎ、パプリカ、ピーマン、梅干し、玉ねぎ、胡瓜、えのき、キャベツ、ワカメ、果物
20	金			塩焼きそば 鶏のねぎ味噌焼き ふかし芋 すまし汁 果物	おにぎり 果物	ご飯 厚揚げとそぼろのカレー炒め ツナコーンサラダ 味噌汁 果物	米、中華麺、カレー粉、油、ごま油、さつまいも、砂糖	鶏肉、豚肉、厚揚げ、ツナ、ヨーグルト	人参、玉ねぎ、筍、キャベツ、えのき、ほうれん草、胡瓜、コーン、大根、しめじ、果物
21	土			ご飯 厚揚げとじゃが芋の甘辛炒め ゴマネーズサラダ 味噌汁 果物	スコーン 牛乳	ツナとほうれん草の Pasta チキンソテー チーズ スープ 果物	米、スパゲッティ、小麦粉、油、オリーブ油、バター、マヨネーズ、じゃが芋、ゴマ、ジャム、クラッカー、砂糖	鶏肉、厚揚げ、ツナ、ヨーグルト、チーズ	人参、玉ねぎ、胡瓜、キャベツ、茄子、ほうれん草、コーン、にんにく、アスパラガス、大根、果物
22	日			ご飯 そぼろ入りポテトオムレツ 和風サラダ 味噌汁 果物	きな粉マカロニ 牛乳	豆乳ゴマうどん 肉じゃが 小松菜のじゃこ炒め 果物	米、うどん、マカロニ、小麦粉、油、ごま油、オリーブ油、じゃが芋、ゴマ、砂糖	鶏肉、豚肉、卵、ツナ、じゃこ、きな粉、牛乳	人参、玉ねぎ、長ねぎ、キャベツ、枝豆、大根、しめじ、白菜、しめじ、にんにく、小松菜、果物
23	月			パン トマトソースカツレツ 南瓜サラダ 豆乳ポタージュ 果物	おにぎり 果物	ご飯 鶏肉と大根の甘辛煮 和え物 味噌汁 果物	米、パン、小麦粉、パン粉、油、オリーブ油、じゃが芋、砂糖	鶏肉、しらす、ツナ、油揚げ、豆乳、チーズ	人参、玉ねぎ、にんにく、トマト、レーズン、セロリ、パセリ、大根、絹さや、白菜、エリンギ、茄子、果物
24	火			ご飯 魚とほうれん草のクリーム焼き 彩りきんぴら 味噌汁 果物	菓子盛り合せ ヨーグルト	和風Pasta 鶏肉のカレームニエル グリーンポテト スープ 果物	米、スパゲッティ、小麦粉、カレー粉、油、ごま油、バター、マヨネーズ、じゃが芋、砂糖	鶏肉、白身魚、ベーコン、牛乳、生クリーム	人参、玉ねぎ、パプリカ、ごぼう、ワカメ、しめじ、パセリ、えのき、コーン、ほうれん草、のり、果物
25	水			焼うどん なんちゃってフライドチキン 茹で空豆 貝たくさん汁 果物	おやつフリット フルーツ	鮭チャーハン さつまいもとそぼろあん 磯辺和え 果物	米、うどん、小麦粉、コーンフレーク、油、マヨネーズ、さつまいも、砂糖	鶏肉、豚肉、鮭、ウィンナー、牛乳、チーズ	人参、玉ねぎ、キャベツ、白菜、大根、コーン、ピーマン、長ねぎ、もやし、オクラ、ほうれん草、えのき、空豆、果物
26	木			ご飯 鶏肉の和風きのこソース 粉ふき芋 すまし汁 果物	手作りおやつ 牛乳	ご飯 すき焼き風 南瓜の焼き漬物 味噌汁 果物	米、小麦粉、片栗粉、油、ごま油、バター、じゃが芋、砂糖	鶏肉、豚肉、豆腐、牛乳、かつお節	人参、大根、長ねぎ、玉ねぎ、しめじ、椎茸、舞茸、えのき、しらたき、南瓜、果物
27	金			ご飯 豚肉と南瓜のかき揚げ お浸し 味噌汁 果物	蒸しパン 牛乳	ご飯 白身魚の黒酢あんかけ さつまいものレモン煮 春雨スープ 果物	米、小麦粉、片栗粉、油、ごま油、さつまいも、砂糖、春雨	鶏肉、白身魚、高野豆腐、ハム、牛乳	人参、玉ねぎ、椎茸、小松菜、もやし、胡瓜、ピーマン、生姜、にんにく、ひじき、果物
28	土			ご飯 鮭とブロッコリーの卵とじ 白菜としらすのサラダ 味噌汁 果物	マフィン 牛乳	コーンご飯 豚肉と白菜の洋風煮 大豆とじゃが芋のサラダ スープ 果物	米、小麦粉、油、バター、マヨネーズ、じゃが芋、砂糖	豚肉、鮭、卵、ベーコン、大豆、しらす、牛乳	人参、大根、ブロッコリー、玉ねぎ、長ねぎ、白菜、コーン、しめじ、トマト、果物
29	日			さつまいもとひじきの混ぜご飯 高野豆腐の揚げ煮 おかか和え 味噌汁 果物	シュガートースト 牛乳	ご飯 豆腐のコーン焼き 大根とベーコンの塩炒め すまし汁 果物	米、パン、小麦粉、片栗粉、ごま油、マーガリン、マヨネーズ、ゴマ、砂糖	豚肉、豆腐、ベーコン、牛乳	人参、大根、小松菜、えのき、南瓜、枝豆、青じそ、長ねぎ、コーン、キャベツ、ワカメ、果物
30	日			パン 鶏肉とじゃが芋のクリーム煮 コールスローサラダ トマトスープ 果物	みたらし団子 牛乳	ご飯 魚ともやしのとろみ炒め アスパラとえのきの煮浸し 味噌汁 果物	米、パン、小麦粉、片栗粉、白玉粉、じゃが芋、油、ごま油、マヨネーズ、砂糖	鶏肉、かじき、豆腐、ベーコン、牛乳、チーズ、生クリーム	人参、インゲン、コーン、キャベツ、トマト、玉ねぎ、えのき、もやし、ニラ、生姜、アスパラガス、大根、果物

お知らせ

6月よりカフェがリニューアルとなります。Pokkeのキッチンより預かり保育で提供している給食と全く同じメニューを毎月隔週（6月は5・19日）で提供いたします。子ども向けの味付けですが、親子で楽しめるメニューとなっております。ぜひこの機会にお召し上がり下さい！



カフェ：毎週木曜日

ランチ*12:00~13:30

カフェ*14:30~15:30

夜カフェ：第4金曜日※予約制(事前申し込みは電話可)

開放デー：第3日曜日*ランチ・カフェもあり

※ランチのチケットは 10:00~受付にて販売しております。食数には限りがございます。

※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Pokke