



H26年

8月

前半 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	血や肉や骨になる	体の調子を整える
1	金			ドライカレー コールスローサラダ さつま芋のオレンジ煮 スープ 果物	ゼリー ウエハース	ご飯 魚のみぞれ煮 ベーコンと根菜ソテー 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、ウエハース、砂糖	白身魚、豚肉、ベーコン、豆腐	大根、人参、小松菜、玉ねぎ、ピーマン、マッシュ ルルーム、しめじ、えのき、蓮根、長ねぎ、コー ン、キャベツ、果物
2	土			ご飯 ゴーヤチャンプルー 豆腐サラダ 味噌汁 果物	茹でとうもろこし せんべい 牛乳	カレーうどん 肉じゃが 和え物 果物	米、干うどん、片栗粉、カレー粉、じゃ が芋、油、ごま油、せんべい、きび砂糖	鶏肉、豚肉、じゃこ、豆腐、卵、牛乳	大根、人参、玉ねぎ、長ねぎ、キャベツ、ゴーヤ、 レタス、トマト、胡瓜、コーン、えのき、果物
3	日			ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 すまし汁 果物	クラッカーサンド フルーツヨーグルト	マーボー丼 棒棒鶏サラダ プチトマト ワカメスープ 果物	米、片栗粉、じゃが芋、油、ゴマ油、バ ター、クラッカー、ゴマ、砂糖	鮭、鶏肉、豚肉、豆腐、ヨーグルト	人参、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、もやし、胡瓜、し めじ、椎茸、えのき、にんにく、生姜、青のり、果 物
4	月			おろしそうめん 鶏の塩麹焼き 二色煮 果物	ライスピザ 牛乳	ご飯 豚肉の甘酢炒め 切り干し大根和え スープ 果物	米、そうめん、さつま芋、油、ゴマ油、 ゴマ砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、ベーコン、油揚げ、牛乳、 チーズ	大根、人参、玉ねぎ、長ねぎ、白菜、茄子、椎茸、 トマト、オクラ、ピーマン、えのき、にんにく、生 姜、ワカメ、果物
5	火			鶏飯 和風オムレツ 茹で枝豆 味噌汁 果物	ケーキ 牛乳	ご飯 チキンステーキ さつま芋のレモン煮 スープ 果物	米、スパゲッティ、小麦粉、さつま芋、 油、オリーブ油、砂糖	鶏肉、油揚げ、ツナ、ベーコン、卵、牛 乳	人参、玉ねぎ、冬瓜、えのき、しめじ、椎茸、オク ラ、枝豆、にんにく、のり、果物
6	水			ご飯 鱈のトマトソース 花野菜サラダ 冬瓜スープ 果物	コンフレークおこし 牛乳	ご飯 ブルコギ風 カリカリ胡瓜 スープ 果物	米、小麦粉、オートミール、ゴマ油、オ リーブ油、バター、ゴマ、コーンフレ ーク、砂糖、マッシュマロ	豚肉、鱈、ベーコン、牛乳	大根、人参、玉ねぎ、長ねぎ、胡瓜、小ねぎ、ズッ キーニ、コーン、ニラ、もやし、冬瓜、トマト、に んにく、果物
7	木		カ フ エ	ご飯 お魚バーグ 夏の炊き合わせ 味噌汁 果物	手作りおやつ 牛乳	ご飯 豚肉と厚揚げのカレー煮 さつま芋サラダ 味噌汁 果物	米、小麦粉、片栗粉、カレー粉、車麩、 さつま芋、オリーブ油、マヨネーズ、バ ター、砂糖	豚肉、豆腐、厚揚げ、大豆、牛乳	大根、人参、小ねぎ、オクラ、ゴーヤ、コーン、枝 豆、えのき、しそ、ワカメ、生姜、果物
8	金			ご飯 高野豆腐の揚げ煮 ごま和え 味噌汁 果物	スコーン 牛乳	チャーチャー麺 胡瓜ソテー グリーンポテト 中華スープ 果物	米、中華麺、小麦粉、片栗粉、じゃが 芋、油、ゴマ油、ゴマ、砂糖、きび砂糖	豚肉、豆腐、高野豆腐、ベーコン、牛乳	人参、玉ねぎ、長ねぎ、キャベツ、ほうれん草、茄 子、椎茸、えのき、胡瓜、ワカメ、ひじき、パセ リ、にんにく、生姜、果物
9	土			ご飯 豚肉と冬瓜の洋風煮 彩りサラダ スープ 果物	じゃが芋のボンデケーショ 牛乳	ご飯 魚のゴマ風味炒め 南瓜煮 味噌汁 果物	米、小麦粉、片栗粉、じゃが芋、油、ゴ マ油、ゴマ、砂糖、きび砂糖	豚肉、鮭、豆腐、ツナ、牛乳	大根、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、冬瓜、キャベ ツ、白菜、南瓜、えのき、パプリカ、コーン、アス バラ、果物
10	日			ご飯 大根とオクラのそぼろ煮 彩りきんぴらごぼう 貝だくさん汁 果物	きな粉マカロニ 牛乳	ご飯 茄子と鶏肉の味噌炒め 茹でブロッコリー すまし汁 果物	米、マカロニ、ゴマ油、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、きな粉、牛乳	大根、人参、玉ねぎ、長ねぎ、茄子、キャベツ、 コーンオクラ、パプリカ、ブロッコリー、生姜、ワ カメ、果物
11	月			パン 魚のトマトチーズ焼き フレンチサラダ カレースープ ヨーグルト	おにぎり 牛乳	ご飯 豆腐とコーン焼き オクラとベーコンの塩炒め すまし汁 果物	米、パン、油、マヨネーズ、砂糖、きび 砂糖	かじき、豆腐、ベーコン、ヨーグルト、 チーズ	人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、胡瓜、冬 瓜、オクラ、ブロッコリー、トマト、枝豆、コー ン、果物
12	火			ご飯 鶏肉のきのこソース さつま芋と大豆のサラダ 味噌汁 果物	ホットドッグ 牛乳	チキンライス ウィンナーと野菜ソテー チーズ スープ 果物	米、パン、小麦粉、片栗粉、さつま芋、 油、バター、マヨネーズ、砂糖	鶏肉、大豆、ウィンナー、牛乳	人参、玉ねぎ、長ねぎ、ピーマン、白菜、小松菜、 しめじ、えのき、舞茸、椎茸、アスパラ、トマト、 コーン、果物
13	水			スタミナ丼 春雨ソテー プチトマト 人参のおろしスープ 果物	鬼まんじゅう 牛乳	ご飯 鶏肉ときのこの旨煮 南瓜のゴマサラダ 味噌汁 果物	米、小麦粉、片栗粉、さつま芋、油、ゴ マ油、ゴマ、春雨、砂糖	鶏肉、豚肉、卵、牛乳	人参、玉ねぎ、小ねぎ、ピーマン、パプリカ、南 瓜、ニラ、オクラ、えのき、エリンギ、トマト、果 物
14	木			彩り野菜パスタ カレー炒め チーズ スープ 果物	フルーツケーキ 牛乳	鮭チャーハン 南瓜のそぼろあん おかか和え 味噌汁 果物	米、スパゲッティ、小麦粉、全粒粉、カ レー粉、じゃが芋、ゴマ油、オリーブ 油、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、ベーコン、鮭、チーズ、牛 乳	大根、人参、玉ねぎ、長ねぎ、茄子、キャベツ、も やし、パプリカ、オクラ、コーン、にんにく、果物
15	金			枝豆ご飯 ブロッコリーとそぼろの卵とし 磯辺和え なめこ汁 果物	蒸しパン 牛乳	にゅうめん 茄子と厚揚げの味噌炒め 土佐酢和え 果物	米、そうめん、小麦粉、油、ゴマ油、砂 糖、きび砂糖	鶏肉、厚揚げ、じゃこ、卵、牛乳	人参、玉ねぎ、長ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、 もやし、ピーマン、胡瓜、茄子、椎茸、なめこ、の り、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

8月

後半 こんだてひょう



日 ち	曜 日	事 の 日 本	ソ イ ト ベ	屋 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	土			ご飯 ゴーヤチャンプルー 豆腐サラダ 味噌汁 果物	きな粉マカロニ 牛乳	カレーうどん 肉じゃが 和え物 果物	米、干うどん、片栗粉、カレー粉、じゃが芋、油、ごま油、ウエハース、きび砂糖	鶏肉、豚肉、じゃこ、豆腐、卵、きな粉、牛乳	大根、人参、玉ねぎ、長ねぎ、キャベツ、ゴーヤ、レタス、トマト、胡瓜、コーン、えのき、果物
17	日		解 放 テ ー	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 すまし汁 果物	ゼリー ウエハース 牛乳	マーボー丼 棒棒鶏サラダ プチトマト ワカメスープ 果物	米、片栗粉、じゃが芋、油、ゴマ油、バター、クラッカー、ゴマ、砂糖	鶏肉、豚肉、じゃこ、豆腐、卵、牛乳	人参、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、もやし、胡瓜、しめじ、椎茸、えのき、にんにく、生姜、青のり、果物
18	月			おろしそうめん 鶏の塩麹焼き 二色煮 果物	ライスピザ 牛乳	ご飯 豚肉の甘酢炒め 切り干し大根和え スープ 果物	米、そうめん、さつま芋、油、ゴマ油、ゴマ砂糖、きび砂糖	鮭、鶏肉、豚肉、豆腐、ヨーグルト	人参、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、もやし、胡瓜、しめじ、椎茸、えのき、にんにく、生姜、青のり、果物
19	火			鶏丼 和風オムレツ 茹で枝豆 味噌汁 果物	菓子盛り合わせ 牛乳	ベーコンときのこのパスタ チキンステーキ さつま芋のレモン煮 スープ 果物	米、スパゲッティ、小麦粉、さつま芋、油、オリーブ油、菓子、砂糖	鶏肉、油揚げ、ツナ、ベーコン、卵、牛乳	人参、玉ねぎ、冬瓜、えのき、しめじ、椎茸、オクラ、枝豆、にんにく、のり、果物
20	水			ご飯 鱈のトマトソース 花野菜サラダ 冬瓜スープ 果物	手作りおこし 牛乳	ご飯 ブルコギ風 カリカリ胡瓜 スープ 果物	米、小麦粉、オートミール、ゴマ油、オリーブ油、バター、ゴマ、コーンフレーク、砂糖、マシュマロ	豚肉、鱈、ベーコン、牛乳	大根、人参、玉ねぎ、長ねぎ、胡瓜、小ねぎ、ズッキーニ、コーン、ニラ、もやし、冬瓜、トマト、にんにく、果物
21	木			ご飯 つくねの照り焼き 夏の炊き合わせ 味噌汁 果物	ケーキ 牛乳	ご飯 豚肉と厚揚げのカレー煮 さつま芋サラダ 味噌汁 果物	米、小麦粉、片栗粉、カレー粉、車麩、さつま芋、オリーブ油、マヨネーズ、バター、砂糖	鶏肉、豚肉、厚揚げ、大豆、牛乳	大根、人参、オクラ、ゴーヤ、コーン、枝豆、えのき、しそ、ワカメ、生姜、果物
22	金		夜 カ フェ	ご飯 高野豆腐の揚げ煮 ごま和え 味噌汁 果物	スコーン 牛乳	チャーシュー麺 中華サラダ グリーンポテト スープ 果物	米、中華麺、小麦粉、片栗粉、じゃが芋、油、ゴマ油、ゴマ、砂糖、きび砂糖	豚肉、豆腐、高野豆腐、ベーコン、牛乳	人参、玉ねぎ、長ねぎ、キャベツ、ほうれん草、茄子、椎茸、えのき、胡瓜、ワカメ、ひじき、パセリ、にんにく、生姜、果物
23	土			コンソメライス 鶏肉と冬瓜の洋風煮 彩りサラダ スープ 果物	じゃが芋のボンデケーショ 牛乳	ご飯 魚のゴマ風味炒め 南瓜煮 味噌汁 果物	米、小麦粉、片栗粉、じゃが芋、油、ゴマ油、ゴマ、砂糖、きび砂糖	鶏肉、鮭、豆腐、ツナ、チーズ、牛乳	大根、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、冬瓜、キャベツ、白菜、南瓜、えのき、パプリカ、コーン、アスパラ、果物
24	日			ご飯 大根とオクラのそぼろ煮 彩りきんぴらごぼう 具だくさん汁 果物	茹でとうもろこし せんべい 牛乳	ご飯 茄子と鶏肉の味噌炒め 茹でブロッコリー すまし汁 果物	米、ゴマ油、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、牛乳	大根、人参、オクラ、ごぼう、パプリカ、ブロッコリー、コーン、長ねぎ、茄子、玉ねぎ、キャベツ、ワカメ、果物
25	月			パン 魚のトマトチーズ焼き フレンチサラダ カレースープ ヨーグルト	おにぎり 牛乳	ご飯 豆腐とコーン焼き オクラとベーコンの塩炒め すまし汁 果物	米、パン、油、マヨネーズ、砂糖、きび砂糖	かじき、豆腐、ベーコン、ヨーグルト、チーズ	人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、胡瓜、冬瓜、オクラ、ブロッコリー、トマト、枝豆、コーン、果物
26	火			ご飯 鶏肉のきのこのソース さつま芋と大豆のサラダ 味噌汁 果物	ホットドッグ 牛乳	ケチャップライス チキンと野菜ソテー チーズ スープ 果物	米、油、さつま芋、バター、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、大豆、牛乳	大根、人参、小松菜、長ねぎ、ピーマン、白菜、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、椎茸、えのき、胡瓜、アスパラガス、生姜、コーン、果物
27	水			枝豆ご飯 ブロッコリーとそぼろの卵とじ 磯辺和え なめこ汁 果物	蒸しパン 牛乳	にゅうめん 茄子と厚揚げの味噌炒め 土佐酢和え 果物	米、そうめん、小麦粉、片栗粉、油、ごま油、きび砂糖、砂糖	鶏肉、豆腐、卵、じゃこ、牛乳	人参、玉ねぎ、長ねぎ、ピーマン、ブロッコリー、キャベツ、もやし、なめこ、えのき、胡瓜、ワカメ、椎茸、枝豆、果物
28	木			キーマカレー コールスローサラダ さつま芋のオレンジ煮 スープ 果物	フルーツケーキ 牛乳	鮭チャーハン 南瓜のそぼろあん おかか和え 味噌汁 果物	米、小麦粉、片栗粉、さつま芋、油、ゴマ油、ゴマ、春雨、砂糖	鶏肉、豚肉、卵、牛乳	人参、玉ねぎ、小ねぎ、ピーマン、パプリカ、南瓜、ニラ、オクラ、えのき、エリンギ、トマト、果物
29	金			パン カレー風味チキンサラダ マッシュポテト ガンボスープ 果物	五平餅 牛乳	ご飯 豚肉ともやしのとろみ炒め オクラときのこの煮浸し 味噌汁 果物	米、パン、小麦粉、カレー粉、じゃが芋、オリーブ油、油、バター、ゴマ、砂糖	鶏肉、豚肉、牛乳	人参、大根、玉ねぎ、パプリカ、トマト、オクラ、小松菜、えのき、エリンギ、もやし、セロリ、にんにく、生姜、果物
30	土			スタミナ丼 春雨ソテー プチトマト 人参のおろしスープ 果物	鬼まんじゅう 牛乳	ご飯 鶏肉ときのこの旨煮 南瓜のゴマサラダ 味噌汁 果物	米、小麦粉、さつま芋、ゴマ油、オリーブ油、春雨、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、卵、牛乳	人参、玉ねぎ、ニラ、キ、小ねぎ、ピーマン、パプリカ、オクラ、南瓜、えのき、エリンギ、、筍、コーン、にんにく、果物
31	日			彩り野菜パスタ カレー炒め チーズ スープ 果物	クラッカーサンド フルーツヨーグルト	ご飯 魚のみぞれ煮 ベーコンと根菜ソテー 味噌汁 果物	米、スパゲッティ、片栗粉、さつま芋、油、ゴマ油、クラッカー、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、白身魚、ベーコン、豆腐、牛乳、ヨーグルト	大根、人参、玉ねぎ、ズッキーニ、キャベツ、もやし、ピーマン、パプリカ、茄子、南瓜、しめじ、にんにく、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

※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。



みなと子育て応援プラザPokke