



H26年

# 9月 前半 こんだてひょう



日にち	曜日	日本の行事	ナイト	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	月			ちゃんぽん 焼きカレー春巻き さつま芋のレモン煮 バナナヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 鮭のホイル焼き 野菜ソテー みそ汁 果物	中華麺、米、ごま油、春巻きの皮、油、バター、さつま芋	豚肉、かまぼこ、ベーコン、鮭、鶏肉、チーズ、ヨーグルト	玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、もやし、にんにく、コーン、生姜、ブロッコリー、しめじ、えのき、大根、長ねぎ、果物
2	火			ご飯 豚の生姜焼き 酢の物 みそ汁 果物	きな粉と小豆のスコーン 牛乳	シチューライス チキンソテー 人参サラダ スープ 果物	米、小麦粉、バター、砂糖、油、バター、小豆煮、オリーブ油、じゃが芋	豚肉、鶏肉、牛乳、豆腐、ウィンナー、ツナ、粉チーズ	玉ねぎ、人参、茄子、長ねぎ、しめじ、インゲン、にんにく、キャベツ、トマト、しめじ、果物
3	水			パン 魚のトマトマリネ焼き マカロニサラダ スープ 果物	パンナコッタ せんべいorビスケット	ご飯 油淋鶏 ナムル スープ 果物	パン、米、オリーブ油、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま油、せんべい、ビスケット、ごま	魚、ツナ、牛乳、チーズ、生クリーム、牛乳、豆腐、鶏肉	玉ねぎ、人参、トマト、胡瓜、コーン、キャベツ、長ねぎ、もやし、ニラ、椎茸、果物
4	木			ご飯 麻婆茄子 棒棒鶏風サラダ ワカメスープ 果物	手作りおやつ 牛乳	ほうとうどん 高野豆腐の煮物 磯辺和え 果物	干うどん、米、ごま油、片栗粉、ごま、砂糖、小麦粉、油	豚肉、牛乳、高野豆腐、鶏肉	茄子、長ねぎ、にんにく、生姜、ワカメ、えのき、しめじ、椎茸、人参、小松菜、乗り、胡瓜、南瓜、果物
5	金			彩りちらし丼 厚揚げのそぼろ煮 コーンマヨ和え みそ汁 果物	クリームチーズサンド バナナ 牛乳	ご飯 鶏の和風きのこソース 粉ふきいも すまし汁 果物	米、砂糖、バター、じゃが芋、マヨネーズ、クラッカー、ジャム、片栗粉、ごま、小麦粉	鶏肉、鮭、厚揚げ、クリームチーズ、牛乳	しめじ、舞茸、えのき、小松菜、人参、玉ねぎ、コーン、アスパラガス、青のり、大根、胡瓜、椎茸、果物
6	土			ご飯 豚の酢みそ和え 南瓜とベーコン炒め すまし汁 果物	蒸しパン 牛乳	ご飯 魚のみりん焼き ひじき煮 すまし汁 果物	米、砂糖、ごま、油、小麦粉、ごま油	魚、豚肉、ベーコン、豆乳、大豆水煮、ちくわ、牛乳	長ねぎ、小松菜、人参、しめじ、玉ねぎ、大根、ワカメ、ひじき、椎茸、ほうれん草、えのき、インゲン、南瓜、果物
7	日			ベーコンときのこのスパゲッティ 鶏のケチャップ焼き りんごごとさつま芋の甘煮 スープ ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 照り煮 納豆和え なめこ汁 果物	米、ごぼう、さつま芋、レーズン、バター、小麦粉、スパゲッティ、オリーブ油	豚肉、ベーコン、チーズ、鶏肉、納豆、油揚げ、ヨーグルト	ごぼう、大根、小松菜、人参、えのき、ナメコ、長ねぎ、にんにく、玉ねぎ、椎茸、舞茸、しめじ、パセリ、果物
8	月	十五夜		うさぎさんおにぎり 魚のパン粉焼き 青菜ソテー 和風コンソメスープ 果物	月見団子風スイーツ 牛乳	ご飯 鶏の味噌漬け 蓮根のごまマヨ和え みそ汁 果物	米、小麦粉、パン粉、オリーブ、バター、砂糖、マヨネーズ、さつま芋	魚、チーズ、鶏肉、豆腐、牛乳、ハム	長ねぎ、人参、枝豆、コーン、のり、マッシュルーム、ほうれん草、きゃべつ、セロリ、えのき、パセリ、なめこ、果物
9	火			ご飯 納豆オムレツ 茄子と南瓜の煮浸し みそ汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	秋色ご飯 魚の塩麹焼き ひじき入り白和え すまし汁 果物	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油、菓子類、油、さつま芋、ごま	卵、鶏肉、納豆、豆腐、ヨーグルト、魚	しめじ、人参、ひじき、きゃべつ、小松菜、胡瓜、エリンギ、長ねぎ、小ねぎ、南瓜、茄子、大根、果物
10	水			パン アボカド入りトマトグラタン ビーンズサラダ スープ 果物	ビーフン炒め 牛乳	ご飯 タンドリーチキン 南瓜サラダ みそ汁 果物	パン、小麦粉、バター、ビーフン、油、ごま油、じゃが芋、マヨネーズ、レーズン	鶏肉、大豆水煮、豚肉、牛乳	玉ねぎ、南瓜、胡瓜、コーン、セロリ、キャベツ、しめじ、ピーマン、筍、人参、トマト、にんにく、生姜、果物
11	木		カフェ	五目ご飯 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ おひたし イワシのつみれ汁 果物	手作りおやつ 牛乳	ミートソーススパゲッティ ウィンナーソテー フレンチサラダ スープ 果物	米、スパゲッティ、油、片栗粉、小麦粉、オリーブ油、砂糖、じゃが芋	ウィンナー、豆腐、鶏肉、鮭、牛乳、豚肉、チーズ	ごぼう、人参、椎茸、蓮根、インゲン、えのき、しめじ、ほうれん草、きゃべつ、コーン、マッシュルーム、トマト、セロリ、にんにく、生姜、小ねぎ、大根、果物
12	金			ご飯 魚と根菜の黒酢あんかけ おかか和え きのご汁 果物	コンビパン 牛乳	ご飯 味噌カツ おかか和え すまし汁 果物	米、パン粉、油、砂糖、ごま、片栗粉、パン、ジャム、マーガリン	鶏肉、かつお節、魚、豆腐、牛乳	きゃべつ、人参、玉ねぎ、蓮根、ブロッコリー、なめこ、えのき、長ねぎ、エリンギ、ほうれん草、果物
13	土			ご飯 チキン南蛮 煮物 冷や汁 果物	揚げパン 牛乳	ご飯 プリ大根 和え物 味噌汁 果物	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、ごま、パン、油、ごま油	ヨーグルト、卵、豆腐、行乳、鶏肉、油揚げ、プリ、いりこ	大根、玉ねぎ、胡瓜、大根、人参、インゲン、小ねぎ、しめじ、小松菜、蓮根、生姜
14	日			にゅうめん おろし煮 ふかし芋 ヨーグルト	おにぎり 果物	ハヤシライス 青菜ときのこソテー チーズ スープ 果物	そうめん、砂糖、片栗粉、油、さつま芋、米、小麦粉、オリーブ油、バター	鶏肉、ヨーグルト、豚肉、チーズ、ベーコン	人参、長ねぎ、茄子、マッシュルーム、玉ねぎ、にんにく、生姜、ほうれん草、しめじ、舞茸、えのき、大根、インゲン、トマト、果物
15	月	の敬老		ピピンバ付 卵とトマト炒め チーズ スープ 果物	マフィン 牛乳	ご飯 肉豆腐 南瓜煮 すまし汁 果物	米、砂糖、油、ごま油、小麦粉	豚肉、牛乳、豆乳、ウィンナー、チーズ、豆腐、卵	ほうれん草、もやし、えのき、南瓜、しめじ、長ねぎ、玉ねぎ、人参、トマト、ニラ、果物

### 今月の行事食

- 十五夜(8日)
- \*お月見メニュー
- 秋分の日・お彼岸(23日)
- \*おはぎ



### 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P o k k e



H26年

9月

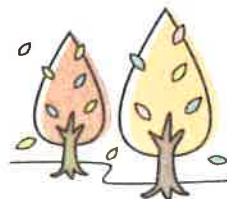
後半 こんだてひょう



月	日	日 本 の 行	イ ン テ ィ	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	火			ご飯 豚の生姜焼き 酢の物 みそ汁 果物	きな粉と小豆のスコーン 牛乳	シチューライス チキンソテー 人参サラダ スープ 果物	米、小麦粉、バター、砂糖、油、バ ター、小豆煮、オリーブ油、じゃが芋	豚肉、鶏肉、牛乳、豆腐、ウィンナー、 ツナ、粉チーズ	玉ねぎ、人参、茄子、長ねぎ、しめじ、インゲン、 にんにく、キャベツ、トマト、しめじ、果物
17	水			パン 魚のトマトマリネ焼き マカロニサラダ スープ 果物	バナナコッタ せんべいorビスケット	ご飯 油淋鶏 ナムル スープ 果物	パン、米、オリーブ油、マカロニ、マヨ ネーズ、砂糖、片栗粉、ごま油、せんべ い、ビスケット、ごま	魚、ツナ、牛乳、チーズ、生クリーム、 牛乳、豆腐、鶏肉	玉ねぎ、人参、トマト、胡瓜、コーン、キャベツ、 長ねぎ、もやし、ニラ、椎茸、果物
18	木			ご飯 麻婆茄子 棒棒鶏風サラダ ワカメスープ 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	干うどん、米、ごま油、片栗粉、ごま、 砂糖、小麦粉、油	豚肉、牛乳、高野豆腐、鶏肉	茄子、長ねぎ、にんにく、生姜、ワカメ、えのき、 しめじ、椎茸、人参、小松菜、乗り、胡瓜、南瓜、 果物
19	金			彩りちらし丼 厚揚げのそぼろ煮 コーンマヨ和え みそ汁 果物	クリームチーズサンド バナナ 牛乳	ご飯 鶏の和風きのこソース 粉ふきいも すまし汁 果物	米、砂糖、バター、じゃが芋、マヨネー ズ、クラッカー、ジャム、片栗粉、ご ま、小麦粉	鶏肉、鮭、厚揚げ、クリームチーズ、牛 乳	しめじ、舞茸、えのき、小松菜、人参、玉ねぎ、 コーン、アスパラガス、青のり、大根、胡瓜、椎 茸、果物
20	土			ご飯 豚の酢みそ和え 南瓜とベーコン炒め すまし汁 果物	蒸しパン 牛乳	ご飯 魚のみりん焼き ひじき煮 すまし汁 果物	米、砂糖、ごま、油、小麦粉、ごま油	魚、豚肉、ベーコン、豆乳、大豆水煮、 ちくわ、牛乳	長ねぎ、小松菜、人参、しめじ、玉ねぎ、大根、ワ カメ、ひじき、椎茸、ほうれん草、えのき、インゲ ン、南瓜、果物
21	日		開 放 デ ー	ベーコンときのこのスパゲッティ 鶏のケチャップ焼き りんごとさつま芋の甘煮 スープ ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 照り煮 納豆和え なめこ汁 果物	米、ごぼう、さつま芋、レーズン、バ ター、小麦粉、スパゲッティ、オリーブ 油	豚肉、ベーコン、チーズ、鶏肉、納豆、 油揚げ、ヨーグルト	ごぼう、大根、小松菜、人参、えのき、ナメコ、長 ねぎ、にんにく、玉ねぎ、椎茸、舞茸、しめじ、ハ セリ、果物
22	月			ご飯 魚のパン粉焼き 青菜ソテー 和風コンソメスープ 果物	スイートポテト 牛乳	ご飯 鶏の味噌漬け 蓮根のごまマヨ和え みそ汁 果物	米、小麦粉、パン粉、オリーブ、バ ター、砂糖、マヨネーズ、さつま芋	魚、チーズ、鶏肉、豆腐、牛乳	長ねぎ、人参、枝豆、コーン、マッシュルーム、ほう れん草、きゃべつ、セロリ、えのき、ハセリ、な めこ、果物
23	火	の秋 日分		ご飯 納豆オムレツ 茄子と南瓜の煮浸し みそ汁 果物	おはぎ 牛乳	秋色ご飯 魚の塩麹焼き ひじき入り白和え すまし汁 果物	米、もち米、粒あん、小麦粉、砂糖、片 栗粉、ごま油、菓子類、油、さつま芋、 ごま	卵、鶏肉、納豆、豆腐、牛乳、きな粉、 魚	しめじ、人参、ひじき、きゃべつ、小松菜、胡瓜、 エリンギ、長ねぎ、小ねぎ、南瓜、茄子、大根、果 物
24	水			パン アボカド入りトマトグラタン ビーンズサラダ スープ 果物	ビーフン炒め 牛乳	ご飯 タンドリーチキン 南瓜サラダ みそ汁 果物	パン、小麦粉、バター、ビーフン、油、 ごま油、じゃが芋、マヨネーズ、レーズ ン	鶏肉、大豆水煮、豚肉、牛乳	玉ねぎ、南瓜、胡瓜、コーン、セロリ、キャベツ、 しめじ、ピーマン、筍、人参、トマト、にんにく、 生姜、果物
25	木		カ フ ェ	五目ご飯 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ おひたし イワシのつみれ汁 果物	手作りおやつ 牛乳	ミートソーススパゲッティ ウィンナーソテー フレンチサラダ スープ 果物	米、スパゲッティ、油、片栗粉、小麦 粉、オリーブ油、砂糖、じゃが芋	ウィンナー、豆腐、鶏肉、鮭、牛乳、豚 肉、チーズ	ごぼう、人参、椎茸、蓮根、インゲン、えのき、し めじ、ほうれん草、きゃべつ、コーン、マッシュ ルーム、トマト、セロリ、にんにく、生姜、小ね ぎ、大根、果物
26	金			ご飯 魚と根菜の黒酢あんかけ おかか和え きのご汁 果物	コンビパン 牛乳	ご飯 味噌カツ 磯辺和え すまし汁 果物	米、パン粉、油、砂糖、ごま、片栗粉、 パン、ジャム、マーガリン	鶏肉、かつお節、魚、豆腐、牛乳	きゃべつ、人参、玉ねぎ、蓮根、ブロッコリー、な めこ、えのき、長ねぎ、エリンギ、ほうれん草、果 物
27	土			ご飯 チキン南蛮 煮物 冷や汁 果物	揚げパン 牛乳	ご飯 プリ大根 和え物 味噌汁 果物	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、マヨ ネーズ、ごま、パン、油、ごま油	ヨーグルト、卵、豆腐、行乳、鶏肉、油 揚げ、プリ、いりこ	大根、玉ねぎ、胡瓜、大根、人参、インゲン、小ね ぎ、しめじ、小松菜、蓮根、生姜
28	日			にゅうめん おろし煮 心かし芋 ヨーグルト	おにぎり 果物	ハヤシライス 青菜ときのごソテー チーズ スープ 果物	そうめん、砂糖、片栗粉、油、さつま 芋、米、小麦粉、オリーブ油、バター	鶏肉、ヨーグルト、豚肉、チーズ、ペー コン	人参、長ねぎ、茄子、マッシュルーム、玉ねぎ、に んにく、生姜、ほうれん草、しめじ、舞茸、えの き、大根、インゲン、トマト、果物
29	月			ビビンバ丼 卵とトマト炒め チーズ スープ 果物	マフィン 牛乳	ご飯 肉豆腐 南瓜煮 すまし汁 果物	米、砂糖、油、ごま油、小麦粉	豚肉、牛乳、豆乳、ウィンナー、チー ズ、豆腐、卵	ほうれん草、もやし、えのき、南瓜、しめじ、長ね ぎ、玉ねぎ、人参、トマト、ニラ、果物
30	火			ちゃんぽん 焼きカレー春巻き さつま芋のレモン煮 バナナヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 鮭のホイル焼き 野菜ソテー みそ汁 果物	中華麺、米、ごま油、春巻きの皮、油、 バター、さつま芋	豚肉、かまぼこ、ベーコン、鮭、鶏肉、 チーズ、ヨーグルト	玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、もやし、にん にく、コーン、生姜、ブロッコリー、しめじ、えの き、大根、長ねぎ、果物

今月の行事食

十五夜（8日）  
\*お月見メニュー  
秋分の日・お彼岸（23日）  
\*おはぎ



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P o k k e