



H26年

10月

前半 こんだてひょう



日 ち	曜 日	事 の 日 行 本	ソ イ ト バ	風 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	水			ご飯 豚のロール巻き ゴマ和え 味噌汁 果物	カップケーキ 牛乳	ご飯 厚揚げと鶏肉のカレー煮 さつまいもと南瓜のサラダ すまし汁 果物	米、小麦粉、さつまいも、カレー粉、油、 マヨネーズ、ゴマ、きび砂糖	豚肉、鶏肉、厚揚げ、牛乳	人参、ごぼう、ブロッコリー、胡瓜、茄子、玉ね ぎ、コーン、南瓜、ほうれん草、えのき、長ねぎ、 ひじき、果物
2	木			パン マカロニグラタン コールスロー(カレー風味) トマトスープ 果物	手作りおやつ 牛乳	ご飯 ごぼうの味噌そぼろ炒め ひじきの和風サラダ すまし汁 果物	米、パン、マカロニ、小麦粉、片栗 粉、カレー粉、油、ゴマ油、バター、マ ヨネーズ、砂糖	鶏肉、ベーコン、チーズ、牛乳	人参、玉ねぎ、ごぼう、ピーマン、トマト、キャベ ツ、白菜、胡瓜、大根、コーン、えのき、マッシュ ルーム、ひじき、果物
3	金			ご飯 鶏肉のオイスター炒め カリカリ胡瓜 すまし汁 果物	マフィン 牛乳	豆乳坦々うどん 魚の味噌焼き もやしとコーンと和え 果物	米、干うどん、小麦粉、ゴマ油、ゴマ、 砂糖	鶏肉、豚肉、豆腐、牛乳	人参、玉ねぎ、長ねぎ、パプリカ、胡瓜、もやし、 小松菜、チンゲン菜、コーン、しめじ、にんにく、 生姜、果物
4	土			わかめラーメン ささみサラダ 南瓜の甘煮 ヨーグルト	ねったぼ餅 フルーツ	ご飯 豆腐とそぼろのとうみ煮 ベーコンと根菜ソテー 味噌汁 果物	米、中華麺、片栗粉、さつまいも、油、マ ヨネーズ、すりゴマ、きび砂糖	鶏肉、ベーコン、厚揚げ、ヨーグルト、 牛乳	人参、玉ねぎ、長ねぎ、蓮根、南瓜、ほうれん草、 えのき、キャベツ、筍、にんにく、果物
5	日			ご飯 厚揚げのすき煮 根菜ソテー 味噌汁 果物	シュガートースト 牛乳	ご飯 鮭と根菜と黒酢炒め 茹でブロッコリー 春雨スープ 果物	米、パン、片栗粉、さつまいも、油、ゴマ 油、マーガリン、春雨、きび砂糖	豚肉、鮭、厚揚げ、豆乳、牛乳	人参、玉ねぎ、蓮根、ブロッコリー、小松菜、椎 茸、えのき、果物
6	月			さつまいもとじゃこ御飯 鶏肉の照焼き 磯辺和え 果物	マカロニきな粉 牛乳	ご飯 チキンソテー(クリームソース) プチトマト 貝たくさんスープ 果物	米、マカロニ、小麦粉、きな粉、じゃが 芋、さつまいも、油、バター、ゴマ、きび 砂糖	鶏肉、じゃこ、油揚げ、生クリーム、牛 乳	人参、玉ねぎ、茄子、もやし、小松菜、えのき、し めじ、エリンギ、にんにく、のり、トマト、果物
7	火			ご飯 魚の味噌煮 納豆和え すまし汁 果物	菓子盛り合せ フルーツヨーグルト	ご飯 プルコギ風 ブロッコリーソテー ワカメスープ 果物	米、ゴマ油、ゴマ、菓子類、きび砂糖	豚肉、魚、納豆、ヨーグルト	人参、玉ねぎ、長ねぎ、ブロッコリー、ニラ、コー ンえのき、椎茸、ワカメ、にんにく、生姜、果物
8	水			ご飯 トマトと豆腐の卵炒め 切干大根和え スープ 果物	パンキンケーキ 牛乳	ご飯 魚と野菜の蒸し煮 ふかし芋 味噌汁 果物	米、小麦粉、さつまいも、油、ゴマ油、ゴ マ、砂糖	魚、卵、豆腐、牛乳	人参、玉ねぎ、小ねぎ、大根、しめじ、えのき、 コーン、にんにく、果物
9	木		カ フェ	栗ごはん 鮭のみりん焼き 焼ききのこのおろし和え さつまいも汁 果物	手作りおやつ 牛乳	ポークチャップライス 彩りサラダ チーズ スープ 果物	米、小麦粉、さつまいも、油、ゴマ油、ゴ マ、砂糖、きび砂糖	豚肉、鮭、ツナ、牛乳	人参、玉ねぎ、長ねぎ、蓮根、パプリカ、ブロッコ リー、大根、白菜、えのき、椎茸、しめじ、エリン ギ、コーン、梅干し、のり、果物
10	金			ベーコンと茄子のトマトパスタ 洋風煮 チーズ オニオンスープ 果物	おにぎり フルーツ	ご飯 鶏肉ときのこの旨煮 じゃが芋のゴマサラダ 味噌汁 果物	米、スパゲッティ、じゃが芋、油、オ リーブ油、バター、ゴマ、きび砂糖	鶏肉、ベーコン、ウィンナー、チーズ	人参、玉ねぎ、茄子、トマト、大根、白菜、えの き、しめじ、エリンギ、コーン、にんにく、果物
11	土			ご飯 鶏肉のオレンジソース きのこのマリネ スープ 果物	あんドーナツ 牛乳	韓国風炊き込み御飯 胡瓜ソテー 南瓜煮 スープ 果物	米、小麦粉、油、ゴマ油、オリーブ油、 小豆、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、ベーコン、豆腐、牛乳	人参、玉ねぎ、白菜、パプリカ、もやし、胡瓜、南 瓜、えのき、しめじ、にんにく、生姜、果物
12	日			ご飯 さんまときのこの甘辛煮 大根のマヨ和え 貝たくさん汁 果物	蒸しパン 牛乳	カレー焼きそば 棒棒鶏サラダ 粉ふき芋 スープ 果物	米、パン、小麦粉、油、オリーブ油、パ ター、砂糖	豚肉、魚、ベーコン、生クリーム、チー ズ、牛乳	人参、玉ねぎ、南瓜、トマト、胡瓜、キャベツ、大 根、コーン、えのき、コーン、果物
13	月	体 育 の 日	運 動 の 会	パン 豚肉とエリンギのトマトクリーム煮 フレンチサラダ コンソメスープ 果物	おにぎり 果物	ご飯 魚のバター醤油ソテー 和風サラダ 味噌汁 果物	米、中華麺、じゃが芋、小麦粉、カレー 粉、ゴマ油、マヨネーズ、砂糖、きび砂 糖	鶏肉、豚肉、サンマ、豆腐、ツナ、牛乳	人参、玉ねぎ、ピーマン、大根、胡瓜、白菜、コー ンえのき、しめじ、エリンギ、果物
14	火			鮭ときのこの炊き込み御飯 ぎせい豆腐 二色煮 味噌汁 果物	スティック大学芋 牛乳	ご飯 鶏とさつまいもの照り煮 ひじき入り白和え 味噌汁 果物	米、じゃが芋、さつまいも、油、ゴマ、き び砂糖	鶏肉、鮭、卵、豆腐、牛乳	人参、大根、小松菜、長ねぎ、インゲン、えのき、 しめじ、ひじき、ワカメ、果物
15	水			ご飯 豚肉と茄子のごまみそ炒め 白菜のお浸し すまし汁 果物	スコーン 牛乳	コンソメライス チキンのトマトチーズ焼き さつまいものレモン煮 スープ 果物	米、小麦粉、じゃが芋、さつまいも、ゴマ 油、ゴマ、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、豆腐、チーズ、牛乳	人参、玉ねぎ、トマト、茄子、白菜、えのき、エリ ンギ、パセリ、果物

お知らせ

カフェ 2日、16日
 カフェ給食 9日、23日
 30日はランチはお休みとさせていただきます。
 カフェタイムにはハロウィーンのスペシャルおや
 つが登場する予定ですので、ぜひお楽しみに！



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

10月

後半 こんだてひょう



日 に あ	曜 日	事 の 日 行 本	フ ィ 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
16	木			パン マカロニグラタン コールスロー(カレー風味) トマトスープ 果物	手作りおやつ 牛乳	ご飯 ごぼうの味噌そぼろ炒め ひじきの和風サラダ すまし汁 果物	米、パン、マカロニ、小麦粉、片栗粉、 粉、カレー粉、油、ゴマ油、バター、マ ヨネーズ、砂糖	鶏肉、ベーコン、チーズ、牛乳	人参、ごぼう、ブロッコリー、胡瓜、茄子、玉ね ぎ、コーン、南瓜、ほうれん草、えのき、長ねぎ、 ひじき、果物
17	金			ご飯 鶏肉のオイスター炒め カリカリ胡瓜 すまし汁 果物	マフィン 牛乳	豆乳坦うどん 魚の味噌焼き もやしとコーンとえ 果物	米、千うどん、小麦粉、ゴマ油、ゴマ、 砂糖	鶏肉、豚肉、豆腐、牛乳	人参、玉ねぎ、ごぼう、ピーマン、トマト、キャベ ツ、白菜、胡瓜、大根、コーン、えのき、マッシュ ルーム、ひじき、果物
18	土			わかめラーメン ささみサラダ 南瓜の甘煮 ヨーグルト	ねったぼ餅 フルーツ	ご飯 豆腐とそぼろのとろみ煮 ベーコンと根菜ソテー 味噌汁 果物	米、中華麺、片栗粉、さつまい芋、油、マ ヨネーズ、すりゴマ、きび砂糖	鶏肉、ベーコン、厚揚げ、ヨーグルト、 牛乳	人参、玉ねぎ、長ねぎ、パプリカ、胡瓜、もやし、 小松菜、チンゲン菜、コーン、しめじ、にんにく、 生姜、果物
19	日		開 放 テ ー	ご飯 厚揚げのすき煮 野菜ソテー 味噌汁 果物	マカロニきな粉 牛乳	ご飯 鮭と根菜と黒酢炒め 茹でブロッコリー 春雨スープ 果物	米、マカロニ、片栗粉、さつまい芋、油、 ゴマ油、マーガリン、春雨、きび砂糖	豚肉、鮭、厚揚げ、豆乳、牛乳	人参、玉ねぎ、長ねぎ、蓮根、南瓜、ほうれん草、 えのき、キャベツ、菊、にんにく、果物
20	月			さつまい芋とじゃこ御飯 鶏肉の照焼き 磯辺和え 果物	スコーン 牛乳	ご飯 ブルコギ風 ブロッコリーソテー ワカメスープ 果物	米、小麦粉、きな粉、さつまい芋、油、ゴ マ油、ゴマ、きび砂糖	鶏肉、豚肉、じゃこ、油揚げ、牛乳	人参、玉ねぎ、長ねぎ、蓮根、ブロッコリー、小松 菜、ニラ、コーン、もやし、にんにく、えのき、ワ カメ、のり、果物
21	火			ご飯 魚の味噌煮 納豆和え すまし汁 果物	菓子盛り合せ フルーツヨーグルト	ご飯 チキンソテー(クリームソース) ブチトマト 貝たくさんスープ 果物	米、小麦粉、じゃが芋、ゴマ油、ゴマ、 菓子類、きび砂糖	鶏肉、魚、納豆、ヨーグルト、生クリー ム、牛乳	人参、玉ねぎ、茄子、もやし、小松菜、えのき、し めじ、エリンギ、にんにく、トマト、果物
22	水			ご飯 トマトと豆腐の卵炒め 切干大根和え スープ 果物	パンキンケーキ 牛乳	ご飯 魚と野菜の蒸し煮 ふかし芋 味噌汁 果物	米、小麦粉、さつまい芋、油、ゴマ油、ゴ マ、砂糖	魚、卵、豆腐、牛乳	人参、玉ねぎ、長ねぎ、ブロッコリー、ニラ、コー ンえのき、椎茸、ワカメ、にんにく、生姜、果物
23	木		カ フ ェ	栗ごはん 鮭のみりん焼き 焼ききのこのおろし和え さつまい 果物	手作りおやつ 牛乳	ポークチャップライス 彩りサラダ チーズ スープ 果物	米、小麦粉、さつまい芋、油、ゴマ油、ゴ マ、砂糖	豚肉、鮭、ツナ、チーズ、牛乳	人参、玉ねぎ、小ねぎ、大根、しめじ、えのき、 コーン、にんにく、果物
24	金			ベーコンと茄子のトマトパスタ 洋風煮 チーズ オニオンスープ 果物	おにぎり フルーツ	ご飯 豚肉ときのこの旨煮 じゃが芋のゴマサラダ 味噌汁 果物	米、スパゲッティ、じゃが芋、油、オ リーブ油、バター、ゴマ、きび砂糖	鶏肉、ベーコン、ウィンナー、チーズ	人参、玉ねぎ、長ねぎ、蓮根、パプリカ、ブロッコ リー、大根、白菜、えのき、椎茸、しめじ、エリン ギ、コーン、梅干し、のり、果物
25	土			ご飯 鶏肉のオレンジソース きのこのマリネ スープ 果物	あんドーナッツ 牛乳	韓国風炊き込み御飯 香味炒め 南瓜煮 スープ 果物	米、小麦粉、油、ゴマ油、オリーブ油、 小豆、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、ベーコン、豆腐、牛乳	人参、玉ねぎ、茄子、トマト、大根、白菜、えの き、しめじ、エリンギ、コーン、にんにく、果物
26	日			ご飯 魚ときのこの甘辛煮 大根のマヨ和え 貝たくさん汁 果物	シュガートースト 牛乳	カレー焼きそば 棒棒鶏サラダ 粉ふき芋 スープ 果物	米、パン、小麦粉、油、オリーブ油、バ ター、砂糖	鶏肉、豚肉、サンマ、豆腐、ツナ、牛乳	人参、玉ねぎ、白菜、パプリカ、もやし、胡瓜、南 瓜、えのき、しめじ、にんにく、生姜、果物
27	月			パン 豚肉とエリンギのトマトクリーム煮 フレンチサラダ コンソメスープ 果物	おにぎり 果物	ご飯 魚のバター醤油ソテー 和風サラダ 味噌汁 果物	米、中華麺、じゃが芋、小麦粉、カレー 粉、ゴマ油、マヨネーズ、砂糖、きび砂 糖	豚肉、魚、ベーコン、生クリーム、チー ズ、牛乳	人参、玉ねぎ、南瓜、トマト、胡瓜、キャベツ、大 根、コーン、えのき、コーン、果物
28	火			鮭ときのこの炊き込み御飯 ぎせい豆腐 二色煮 味噌汁 果物	スティック大学芋 牛乳	ご飯 鶏とさつまい芋の照り煮 ひじき入り白和え 味噌汁 果物	米、じゃが芋、さつまい芋、油、ゴマ、き び砂糖	鶏肉、鮭、卵、豆腐、牛乳	人参、玉ねぎ、ピーマン、大根、胡瓜、白菜、コー ンえのき、しめじ、エリンギ、果物
29	水			ご飯 豚肉と茄子のごま味噌炒め 白菜のお浸し すまし汁 果物	蒸しパン 牛乳	コンソメライス チキンのトマトチーズ焼き さつまい芋のレモン煮 スープ 果物	米、小麦粉、じゃが芋、さつまい芋、ゴマ 油、ゴマ、砂糖、きび砂糖	鶏肉、鮭、卵、豆腐、牛乳	人参、大根、小松菜、長ねぎ、インゲン、えのき、 しめじ、ひじき、ワカメ、果物
30	木		お カ フ ェ	ご飯 魚の塩麹焼き 胡麻和え 味噌汁 果物	手作りおやつ 牛乳	ご飯 厚揚げと鶏肉のカレー煮 さつまい芋と南瓜のサラダ すまし汁 果物	米、小麦粉、カレー粉、さつまい芋、バ ター、マヨネーズ、砂糖、きび砂糖	鶏肉、白身魚、厚揚げ、チーズ、牛乳	人参、ブロッコリー、胡瓜、茄子、玉ねぎ、インゲ ン、ひじき、えのき、南瓜、コーン、果物
31	金			シチューライス 秋野菜と蒸し鶏のサラダ 茹でブロッコリー スープ 果物	ハロウィーンクッキー 牛乳	ご飯 豚肉の甘酢炒め 切干大根の和え物 スープ 果物	米、小麦粉、片栗粉、紫芋、油、ゴマ 油、バター、ゴマ、砂糖、きび砂糖	鶏肉、白身魚、ウィンナー、大豆、油揚 げ、チーズ、牛乳	大根、人参、玉ねぎ、白菜、椎茸、えのき、キャベ ツ、長ねぎ、ワカメ、マッシュルーム、蓮根、しめ じ、ブチトマト、にんにく、果物

お知らせ

カフェ 2日、16日
 カフェ給食 9日、23日
 30日はランチはお休みとさせていただきます。
 カフェタイムにはハロウィーンのスペシャルおや
 つが登場する予定ですので、ぜひ楽しみに！



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