



H26年

11月 前半 こんだてひょう



日 付	曜 日	行事 の 日	休 日	食 材	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	土				舞茸ご飯 豚肉の青菜炒め 南瓜 すまし汁 果物	クロックムッシュ風トースト 牛乳	ご飯 カレー風味ソテー 人参サラダ コンソメスープ 果物	小麦粉、米、砂糖、油、食パン、バター オリーブ油	油揚げ、豚肉、豆腐、チーズ、ハム、牛 乳、魚、ツナ	舞茸、小松菜、人参、もやし、南瓜、コーン、玉ね ぎ、蓮根、パセリ、レーズン、きゃべつ、しめじ、 果物
2	日				ご飯 おさかなバーグ ごま和え みそ汁 果物	スコーン 牛乳	焼うどん 厚揚げのそぼろあんかけ アスパラのマヨ和え すまし汁 果物	米、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、ごま、 じゃが芋、バター、干うどん、マヨネー ズ	鰯、豆腐、牛乳、豚肉、厚揚げ、鶏肉	小ねぎ、生姜、ほうれん草、ひじき、きゃべつ、人 参、玉ねぎ、ワカメ、ピーマン、アスパラガス、 コーン、椎茸、小松菜、果物
3	月	文化 の日			きのこうどん 鶏肉の味噌漬け さつまいもとりんごの甘煮 ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 豚肉のしぐれ煮 ひじき入り白和え みそ汁 果物	米、干うどん、ゴマ、さつまい、バ ター、砂糖、油	油揚げ、豚肉、豆腐、鶏肉、ヨーグルト	ごぼう、蓮根、人参、しめじ、椎茸、えのき、長ね ぎ、舞茸、生姜、胡瓜、ひじき、茄子、玉ねぎ、果 物
4	火				ご飯 豚肉のチンジャオロース 大学芋 ワカメスープ 果物	パンケーキ 牛乳	南瓜としめじのピラフ なんちゃってフライドチキン レモンマリネ スープ 果物	米、油、マヨネーズ、小麦粉、オリーブ 油、片栗粉、ごま油、さつまい、コーン フレーク、バター、砂糖	ベーコン、鶏肉、豚肉、牛乳	玉ねぎ、しめじ、南瓜、かぶ、きゃべつ、人参、ト マト、えのき、ピーマン、筍、ワカメ、長ねぎ、果 物
5	水				パン きのごきッシュ ツナサラダ スープ 果物	みだらし団子 牛乳	ご飯 さんまの蒲焼き 切干大根煮 すまし汁 果物	パン、小麦粉、油、片栗粉、砂糖、米、 白玉粉	ベーコン、チーズ、生クリーム、牛乳、 さんま、豚肉、ツナ、豆腐	玉ねぎ、人参、椎茸、マッシュルーム、小松菜、ト マト、切干大根、大根、生姜、インゲン、ほうれん 草、しめじ、コーン、果物
6	木		カ フェ		さんまご飯 鶏肉の塩麹焼き ブロッコリーソテー 貝だくさん汁 果物	手作りおやつ 牛乳	ミートカレースパゲッティ プチトマト マッシュポテト スープ 果物	米、砂糖、ごま油、オリーブ油、小麦 粉、じゃが芋	鶏肉、さんま、豚肉、ベーコン、牛乳、 豆腐	長ねぎ、生姜、コーン、ブロッコリー、人参、大 根、椎茸、蓮根、にんにく、玉ねぎ、インゲン、えの き、果物
7	金				秋色カレー 南瓜サラダ プチトマト スープ 果物	コンビパン 牛乳	ご飯 ゴマチキン 磯辺和え なめこ汁 果物	米、バター、小麦粉、油、ごま、食パ ン、ジャム、マーガリン	鶏肉、ヨーグルト、牛乳	もやし、人参、小松菜、海苔、なめこ、大根、長ね ぎ、玉ねぎ、蓮根、舞茸、しめじ、セロリ、にんに く、生姜、南瓜、トマト、キャベツ、レーズン、え のき、果物
8	土		ア ニバー		★ ★ ★ ★ 手作りメニュー ★ ★ ★ ★					
9	日				パン チリコンカン 青菜ソテー オニオンスープ ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 酢みそ和え バターソテー すまし汁 果物	パン、じゃが芋、バター、小麦粉、米、 さつまい、ゴマ	豚肉、ベーコン、ウィンナー、ヨーグル ト	にんにく、玉ねぎ、セロリ、人参、トマト、ほうれ ん草、しめじ、コーン、えのき、小松菜、大根、長 ねぎ、南瓜、果物
10	月				鶏ごぼうご飯 磯辺和え ひじき煮 すまし汁 果物	クラッカーサンド バナナ 牛乳	ご飯 ちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 すまし汁 果物	米、片栗粉、小麦粉、油、砂糖、ごま、 クラッカー、ジャム、じゃが芋	鶏肉、ちくわ、大豆缶、豚肉、豆腐、 鮭、牛乳	ごぼう、人参、ひじき、青のり、小松菜、インゲ ン、ピーマン、もやし、キャベツ、しめじ、えの き、果物
11	火				ご飯 豆腐の甘辛焼き 胡麻和え 石狩鍋風 果物	二色ドーナツ 牛乳	タコライス 土佐煮 お芋のバター醤油からめ スープ 果物	米、ゴマ、砂糖、じゃが芋、バター、小 麦粉、紫芋、さつまい	かつお節、豆腐、鮭、牛乳、チーズ、 ベーコン、豚肉	ごぼう、アスパラガス、人参、白菜、玉ねぎ、長ね ぎ、しめじ、南瓜、えのき、トマト、にんにく、生 姜、パセリ、かぶ、胡瓜、キャベツ、果物
12	水				ご飯 ニラ玉 春雨サラダ 中華スープ 果物	蒸しパン 牛乳	ご飯 魚の照焼き お豆サラダ 根菜汁 果物	米、小麦粉、春雨、砂糖、油、ごま 油	卵、豚肉、鶏肉、魚、大豆缶、牛乳、豆 乳	ニラ、椎茸、胡瓜、人参、長ねぎ、えのき、コー ン、大根、ごぼう、蓮根、果物
13	木				ご飯 タンドリーチキン 和風マヨサラダ スープ 果物	手作りおやつ 牛乳	五目うどん 豚のロール焼き チーズ 果物	米、小麦粉、マヨネーズ、さつま 芋、油、	豆乳、鶏肉、ヨーグルト、牛乳、ツナ、 油揚げ、豚肉、チーズ	玉ねぎ、蓮根、エリンギ、胡瓜、人参、かぶ、大 根、小松菜、椎茸、長ねぎ、ごぼう、果物
14	金				中華あんかけ焼きそば ベーコン炒め チーズ 中華コーンスープ 果物	テリヤキチキンのライスピザ 牛乳	ご飯 きんぴら炒め ふるふき大根 すまし汁 果物	中華蒸し麺、ごま油、じゃが芋、砂糖、 マヨネーズ、米、ゴマ	豚肉、ベーコン、チーズ、豆腐、牛乳、 鶏肉	もやし、玉ねぎ、筍、キャベツ、椎茸、人参、しめ じ、コーン、長ねぎ、海苔、ごぼう、蓮根、大根、 ワカメ、果物
15	土				ご飯 南瓜コロッケ 煮浸し みそ汁 果物	くずもち せんべい 牛乳	ご飯 油淋鶏風 もやし炒め スープ 果物	米、油、パン粉、小麦粉、さつまい、砂 糖、バター、オリーブ油、黒砂糖、せん べい	鶏肉、豆腐、油揚げ、きな粉、牛乳、 魚、ツナ	コーン、玉ねぎ、大根、人参、茄子、小松菜、蓮 根、レーズン、きゃべつ、しめじ、果物

今月のイベント

11月8日(土) Pokkeの6thアニバーサ
リー キッチン・カフェのメンバー手作
りのランチ・おやつを提供します。ぜひこの
機会にお召し上がりください!!



カフェ：毎週木曜日(11月6日はお休み)
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。

※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

11月 後半 こんだてひょう



日 ち	曜 日	日 本 の 行 事	イ ベ ン 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	日		テ レ ビ	ご飯 おさかなバーグ ごま和え みそ汁 果物	スコーン 牛乳	焼うどん 厚揚げのそぼろあんかけ アスパラのマヨ和え すまし汁 果物	米、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、ごま、 じゃが芋、バター、干うどん、マヨネー ズ	豚、豆腐、牛乳、豚肉、厚揚げ、鶏肉	小ねぎ、生姜、ほうれん草、ひじき、きゃべつ、人 参、玉ねぎ、ワカメ、ピーマン、アスパラガス、 コーン、椎茸、小松菜、果物
17	月			きのこうどん 鶏肉の味噌漬け さつまいもとりんごの甘煮 ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 豚肉のしぐれ煮 ひじき入り白和え みそ汁 果物	米、干うどん、ゴマ、さつまい、バ ター、砂糖、油	油揚げ、豚肉、豆腐、鶏肉、ヨーグルト	ごぼう、蓮根、人参、しめじ、椎茸、えのき、長ね ぎ、舞茸、生姜、胡瓜、ひじき、茄子、玉ねぎ、果 物
18	火			ご飯 豚肉のチンジャオロース 大学芋 ワカメスープ 果物	パンケーキ 牛乳	南瓜としめじのピラフ なんちゃってフライドチキン レモンマリネ スープ 果物	米、油、マヨネーズ、小麦粉、オリーブ 油、片栗粉、ごま油、さつまい、コーン フレーク、バター、砂糖	ベーコン、鶏肉、豚肉、牛乳	玉ねぎ、しめじ、南瓜、かぶ、きゃべつ、人参、ト マト、えのき、ピーマン、筍、ワカメ、長ねぎ、果 物
19	水			パン きのごきッシュ ツナサラダ スープ 果物	みたらし団子 牛乳	ご飯 さんまの蒲焼き 切干大根煮 すまし汁 果物	パン、小麦粉、油、片栗粉、砂糖、米、 白玉粉	ベーコン、チーズ、生クリーム、牛乳、 さんま、豚肉、ツナ、豆腐	玉ねぎ、人参、椎茸、マッシュルーム、小松菜、ト マト、切干大根、大根、生姜、インゲン、ほうれん 草、しめじ、コーン、果物
20	木		カ フ エ	タルティーヌ2種 スープ 果物	手作りおやつ 牛乳	ご飯 豚の生姜焼き 納豆和え 味噌汁 果物	パン、バター、小麦粉、米、油、砂糖、 じゃが芋	鮭、クリームチーズ、牛乳、チーズ、豚 肉、納豆	マッシュルーム、しめじ、舞茸、椎茸、玉ねぎ、人 参、小松菜、茄子、アスパラガス、コーン、キャベ ツ、果物
21	金			秋色カレー 南瓜サラダ ブチトマト スープ 果物	コンビパン 牛乳	ご飯 ゴマチキン 磯辺和え なめこ汁 果物	米、バター、小麦粉、油、ごま、食パ ン、ジャム、マーガリン	鶏肉、ヨーグルト、牛乳	もやし、人参、小松菜、海苔、なめこ、大根、長ね ぎ、玉ねぎ、蓮根、舞茸、しめじ、セロリ、にんに く、生姜、南瓜、トマト、キャベツ、レーズン、え のき、果物
22	土			さんまご飯 鶏肉の塩麹焼き ブロッコリーソテー 貝だくさん汁 果物	手作りおやつ 牛乳	ミートカレースパゲッティ ブチトマト マッシュポテト スープ 果物	米、砂糖、ごま油、オリーブ油、小麦 粉、じゃが芋	鶏肉、さんま、豚肉、ベーコン、牛乳、 豆乳	長ねぎ、生姜、コーン、ブロッコリー、人参、大 根、椎茸、蓮根、にんに、玉ねぎ、インゲン、えの き、果物
23	日	勤 の 労 日 感 謝		パン チリコンカン 青菜ソテー オニオンスープ ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 酢みそ和え バターソテー すまし汁 果物	パン、じゃが芋、バター、小麦粉、米、 さつまい、ゴマ	豚肉、ベーコン、ウィンナー、ヨーグル ト	にんにく、玉ねぎ、セロリ、人参、トマト、ほうれ ん草、しめじ、コーン、えのき、小松菜、大根、長 ねぎ、南瓜、果物
24	月			鶏ごぼうご飯 磯辺和え ひじき煮 すまし汁 果物	クラッカーサンド バナナ 牛乳	ご飯 ちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 すまし汁 果物	米、片栗粉、小麦粉、油、砂糖、ごま、 クラッカー、ジャム、じゃが芋	鶏肉、ちくわ、大豆缶、豚肉、豆腐、 鮭、牛乳	ごぼう、人参、ひじき、青のり、小松菜、インゲ ン、ピーマン、もやし、キャベツ、しめじ、えの き、果物
25	火			ご飯 豆腐の甘辛焼き 胡麻和え 石狩鍋風 果物	二色ドーナツ 牛乳	タコライス 土佐煮 お芋のバター醤油からめ スープ 果物	米、ゴマ、砂糖、じゃが芋、バター、小 麦粉、紫芋、さつまい	かつお節、豆腐、鮭、牛乳、チーズ、 ベーコン、豚肉	ごぼう、アスパラガス、人参、白菜、玉ねぎ、長ね ぎ、しめじ、南瓜、えのき、トマト、にんにく、生 姜、パセリ、かぶ、胡瓜、キャベツ、果物
26	水			ご飯 ニラ玉 春雨サラダ 中華スープ 果物	蒸しパン 牛乳	ご飯 魚の照焼き お豆サラダ 根菜汁 果物	米、小麦粉、春雨、砂糖、油、ごま 油	卵、豚肉、鶏肉、魚、大豆缶、牛乳、豆 乳	ニラ、椎茸、胡瓜、人参、長ねぎ、えのき、コー ン、大根、ごぼう、蓮根、果物
27	木			ご飯 タンドリーチキン 和風マヨサラダ スープ 果物	手作りおやつ 牛乳	五目うどん 豚のロール焼き チーズ 果物	米、小麦粉、マヨネーズ、さつま 芋、油、	豆乳、鶏肉、ヨーグルト、牛乳、ツナ、 油揚げ、豚肉、チーズ	玉ねぎ、蓮根、エリンギ、胡瓜、人参、かぶ、大 根、小松菜、椎茸、長ねぎ、ごぼう、果物
28	金			中華あんかけ焼きそば ベーコン炒め チーズ 中華コンスープ 果物	テリヤキチキンのライスピザ 牛乳	ご飯 きんぴら炒め ふるふき大根 すまし汁 果物	中華蒸し麺、ごま油、じゃが芋、砂糖、 マヨネーズ、米、ゴマ	豚肉、ベーコン、チーズ、豆腐、牛乳、 鶏肉	もやし、玉ねぎ、筍、キャベツ、椎茸、人参、しめ じ、コーン、長ねぎ、海苔、ごぼう、蓮根、大根、 ワカメ、果物
29	土			ご飯 南瓜コロッケ 煮浸し みそ汁 果物	くずもち せんべい 牛乳	ご飯 油淋鶏風 もやし炒め スープ 果物	米、油、パン粉、小麦粉、さつまい、砂 糖、バター、オリーブ油、黒砂糖、せん べい	鶏肉、豆腐、油揚げ、きな粉、牛乳、 魚、ツナ	コーン、玉ねぎ、大根、人参、茄子、小松菜、蓮 根、レーズン、きゃべつ、しめじ、果物
30	日			舞茸ご飯 豚肉の青菜炒め 南瓜 すまし汁 果物	クロックムッシュ風トースト 牛乳	ご飯 カレー風味ソテー 人参サラダ コンソメスープ 果物	小麦粉、米、砂糖、油、食パン、バター オリーブ油	油揚げ、豚肉、豆腐、チーズ、ハム、牛 乳、魚、ツナ	舞茸、小松菜、人参、もやし、南瓜、コーン、玉ね ぎ、蓮根、パセリ、レーズン、きゃべつ、しめじ、 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。

今月のイベント

11月8日(土) Pokkeの6thアニバーサ
リー キッチン・カフェのメンバー手作
りのランチ・おやつを提供します。ぜひこの
機会にお召し上がりください!!



カフェ：毎週木曜日(11月6日はお休み)
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