



H27年

1月 前半 こんだてひょう



日 ち	曜 日	日 本 の 行 事	イ ン ト ク	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	木	元日								
2	金									
3	土									
4	日									
5	月			ご飯 カレー風味肉じゃが 湯でブロッコリー みそ汁 果物	パンケーキ 牛乳	ご飯 ゴマチキン 納豆和え すまし汁 果物	米、じゃが芋、油、砂糖、小麦粉、バ ター、ごま	鶏肉、豚肉、厚揚げ、牛乳、納豆、豆乳	茄子、人参、タマネギ、ブロッコリー、長ねぎ、小 松菜、えのき、椎茸、大根、果物	
6	火			パン チキンのトマト煮 コールスローサラダ スープ 果物	フルーツヨーグルト せんべい	ご飯 魚の黒酢あんかけ おかか和え みそ汁 果物	米、片栗粉、油、ごま油、砂糖、パン、 小麦粉、オリーブ油、マヨネーズ、じゃ が芋、せんべい	魚、ヨーグルト、鶏肉、豆乳、かつお節	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、えのき、ほうれん 草、トマト、キャベツ、胡瓜、コーン、蓮根、果物	
7	水	人日		ミートソーススパゲッティ フレンチサラダ 粉ふき芋 スープ ヨーグルト	七草粥 果物	ご飯 チャンプルー チーズ なめこ汁 果物	米、ごま油、オリーブ油、小麦粉、砂 糖、スパゲッティ、油、じゃが芋	厚揚げ、キャンディチーズ、かつお節、 豚肉、粉チーズ、ロースハム、ヨーグル ト	七草、玉ねぎ、人参、キャベツ、ニラ、もやし、大 根、なめこ、マッシュルーム、にんにく、セロリ、 胡瓜、パセリ、ホウレンソウ、しめじ、コーン、果 物	
8	木		カフェ	中華おこわ ポテト春巻き 中華和え ワカメスープ 果物	手作りおやつ 牛乳	焼うどん 高野豆腐の煮物 アスパラのマヨ和え すまし汁 果物	米、もち米、じゃが芋、ごま油、油、マ ヨネーズ、砂糖、千うどん、小麦粉、香 巻きの皮	鶏肉、ツナ、豚肉、高野豆腐、牛乳、 チーズ	人参、筍、椎茸、コーン、胡瓜、もやし、キャベ ツ、ピーマン、アスパラガス、小麦粉、ごぼう、果 物	
9	金			ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 白和え すまし汁 果物	蒸しパン 牛乳	ご飯 豚の生姜焼き 煮浸し みそ汁 果物	米、バター、砂糖、ごま、油、じゃが 芋、油、小麦粉	鮭、豆腐、豚肉、牛乳、油揚げ、豆腐	人参、ピーマン、えのき、きゃべつ、しめじ、玉ね ぎ、蓮根、胡瓜、ひじき、生姜、大根、ワカメ、果 物	
10	土			鶏そぼろ丼 野菜炒め さつまいものオレンジ煮 みそ汁 果物	南瓜サンド 牛乳	ご飯 豚肉のクリーム煮 根菜のカレー炒め スープ 果物	米、砂糖、油、さつまいも、小麦粉、バ ター、パン	鶏肉、卵、ウィンナー、豚肉、生クリー ム、ツナ、牛乳、油揚げ	インゲン、しめじ、もやし、キャベツ、玉ねぎ、人 参、椎茸、アスパラガス、ごぼう、トマト、果物	
11	日	(関東)	鏡開き	P o k k e 全館休館日						
12	月		成人の日							
13	火			ナン キーマカレー さつまいもとろろ煮 スープ ヨーグル ト	おにぎり 果物	ご飯 フリ大根 和え物 みそ汁 果物	小麦粉、油、バター、さつまいも、 米、砂糖	豚肉、鱈、油揚げ、ヨーグルト	大根、人参、パプリカ、にんにく、キャベツ、玉ね ぎ、マッシュルーム、トマト、生姜、小松菜、蓮 根、しめじ、果物	
14	水			ご飯 つくねの照焼き マカロニサラダ みそ汁 果物	信州おやき 牛乳	ご飯 豚肉のチンジャオロースー 大学芋 中華スープ 果物	米、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、片栗 粉、小麦粉、油、ゴマ、さつまいも、ごま 油	鶏肉、ツナ、豚肉、豆腐、牛乳、チーズ	玉ねぎ、生姜、胡瓜、コーン、玉ねぎ、茄子、椎 茸、かぶ、筍、ピーマン、燃やし、ワカメ、茄子、 果物	
15	木	(関西)	鏡開き	ご飯 さんまの蒲焼き 胡麻和え みそ汁 果物	おしる粉 牛乳	鮭とポテトのスパゲッティ ポパイソース チーズ スープ 果物	白玉粉、砂糖、さつまいも、小豆、じゃが 芋、ゴマ、小麦粉、片栗粉、油、マヨ ネーズ	さんま、油揚げ、チーズ、牛乳、ウィン ナー、鮭	生姜、ほうれん草、人参、えのき、白菜、玉ねぎ、 コーン、しめじ、トマト、果物	

今月の行事食

人日(7日)
*七草粥
鏡開き(関東:11日、関西:15日)
*おしる汁



カフェ: 毎週木曜日(※8日はランチお休み)
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

※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



H27年

1月 後半 こんだてひょう



日 ち ら	曜 日	日 本 の 行 事	シ ブ テ	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	金			野菜のおじや 照り煮 おかか和え すまし汁 果物	シュガートースト 牛乳	ご飯 鮭の南蛮漬け カレー風味炒め 味噌汁 果物	米、油、ゴマ、じゃが芋、砂糖、パン、 バター、片栗粉、小麦粉	鮭、鶏肉、豆腐、油揚げ、ベーコン、牛 乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、椎茸、長ねぎ、 えのき、大根、かぶ、白菜、キャベツ、果物
17	土			ご飯 鶏肉のオニオンソース 南瓜サラダ 和風コンソメスープ 果物	ケーキ 牛乳	ジャージャー麺 もやし炒め ふかし芋 スープ 果物	米、油、砂糖、小麦粉、ゴマ油、片栗 粉、さつまい	豚肉、鶏肉、豆乳、ヨーグルト、牛乳、 ベーコン	長ねぎ、椎茸、大根、キャベツ、にんにく、レーズ ン、人参、南瓜、もやし、ニラ、コーン、えのき、 胡瓜、果物
18	日			野菜うどん 揚げ出し豆腐 蓮根のゴママヨ和え ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 魚の塩焼き 炒め煮 味噌汁 果物	米、干うどん、片栗粉、油、マヨネー ズ、ゴマ、砂糖、ゴマ油、じゃが芋	鶏肉、豆腐、魚、油揚げ、ヨーグルト	大根、人参、長ねぎ、白菜、椎茸、えのき、しめ じ、蓮根、キャベツ、ごぼう、コーン、果物
19	月			ご飯 カレー風味肉じゃが 湯でブロッコリー みそ汁 果物	パンケーキ 牛乳	ご飯 ゴマチキン 納豆和え すまし汁 果物	米、じゃが芋、油、砂糖、小麦粉、パ ター、ごま	鶏肉、豚肉、厚揚げ、牛乳、納豆、豆乳	茄子、人参、タマネギ、ブロッコリー、長ねぎ、小 松菜、えのき、椎茸、大根、果物
20	火			パン チキンのトマト煮 コールスローサラダ スープ 果物	フルーツヨーグルト せんべい	ご飯 魚の黒酢あんかけ おかか和え みそ汁 果物	米、片栗粉、油、ごま油、砂糖、パン、 小麦粉、オリーブ油、マヨネーズ、じゃ が芋、せんべい	魚、ヨーグルト、鶏肉、豆乳、かつお節	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、えのき、ほうれん 草、トマト、キャベツ、胡瓜、コーン、蓮根、果物
21	水			ミートソーススパゲッティ フレンチサラダ 粉ふき芋 スープ ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 チャンプルー チーズ なめこ汁 果物	米、ごま油、オリーブ油、小麦粉、砂 糖、スパゲッティ、油、じゃが芋	厚揚げ、キャンディチーズ、かつお節、 豚肉、粉チーズ、ロースハム、ヨーグル ト	七草、玉ねぎ、人参、キャベツ、ニラ、もやし、大 根、なめこ、マッシュルーム、にんにく、セロリ、 胡瓜、パセリ、ホウレンソウ、しめじ、コーン、果 物
22	木		カ フェ	中華おこわ ポテト春巻き 中華和え ワカメスープ 果物	手作りおやつ 牛乳	焼うどん 高野豆腐の煮物 アスパラのマヨ和え すまし汁 果物	米、もち米、じゃが芋、ごま油、油、マ ヨネーズ、砂糖、干うどん、小麦粉、春 巻きの皮	鶏肉、ツナ、豚肉、高野豆腐、牛乳、 チーズ	人参、筍、椎茸、コーン、胡瓜、もやし、キャベ ツ、ピーマン、アスパラガス、小麦粉、ごぼう、果 物
23	金			ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 白和え すまし汁 果物	蒸しパン 牛乳	ご飯 豚の生姜焼き 煮浸し みそ汁 果物	米、バター、砂糖、ごま、油、じゃが 芋、油、小麦粉	鮭、豆腐、豚肉、牛乳、油揚げ、豆腐	人参、ピーマン、えのき、きゃべつ、しめじ、玉ね ぎ、蓮根、胡瓜、ひじき、生姜、大根、ワカメ、果 物
24	土			鶏そぼろ丼 野菜炒め さつまいのオレンジ煮 みそ汁 果物	南瓜サンド 牛乳	ご飯 豚肉のクリーム煮 根菜のカレー炒め スープ 果物	米、砂糖、油、さつまい、小麦粉、パ ター、パン	鶏肉、卵、ウィンナー、豚肉、生クリー ム、ツナ、牛乳、油揚げ	インゲン、しめじ、もやし、キャベツ、玉ねぎ、人 参、椎茸、アスパラガス、ごぼう、トマト、果物
25	日			ご飯 チキン南蛮 ひじき煮 すまし汁 果物	マフィン 牛乳	ケチャップライス 魚のムニエル さつまいサラダ スープ 果物	米、小麦粉、マヨネーズ、片栗粉、砂 糖、油、オリーブ油、さつまい	鶏肉、牛乳、豆乳、卵、大豆水煮、厚揚 げ、ウィンナー、魚	玉ねぎ、胡瓜、人参、パセリ、ピーマン、南瓜、し めじ、かぶ、ほうれん草、インゲン、椎茸、ひじ き、果物
26	月			ご飯 魚のトマトマリネ焼き 花野菜サラダ スープ 果物	スイートポテト 牛乳	ご飯 スタミナ炒め 酢の物 中華スープ 果物	米、さつまい 油、バター、砂糖、じゃ が芋、ゴマ油、オリーブ油、片栗粉	豚肉、魚、ベーコン、牛乳、豆腐	長ねぎ、えのき、もやし、ニラ、ワカメ、人参、玉 ねぎ、プチトマト、にんにく、生姜、ブロッコ リー、カリフラワー、コーン、キャベツ、胡瓜、果 物
27	火			ナン キーマカレー さつまいとりんご煮 スープ ヨーグル ト	おにぎり 果物	ご飯 プリ大根 和え物 みそ汁 果物	小麦粉、油、バター、さつまい、 米、砂糖	豚肉、鱈、油揚げ、ヨーグルト	大根、人参、パプリカ、にんにく、キャベツ、玉ね ぎ、マッシュルーム、トマト、生姜、小松菜、蓮 根、しめじ、果物
28	水			ご飯 つくねの照焼き マカロニサラダ みそ汁 果物	信州おやき 牛乳	ご飯 豚肉のチンジャオロースー 大学芋 中華スープ 果物	米、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、片栗 粉、小麦粉、油、ゴマ、さつまい、ごま 油	鶏肉、ツナ、豚肉、豆腐、牛乳、チーズ	玉ねぎ、生姜、胡瓜、コーン、玉ねぎ、茄子、椎 茸、かぶ、筍、ピーマン、燃やし、ワカメ、茄子、 果物
29	木			ご飯 さんまの蒲焼き 胡麻和え みそ汁 果物	おしる粉 牛乳	鮭とポテトのスパゲッティ ポパイソース チーズ スープ 果物	白玉粉、砂糖、さつまい、小豆、じゃが 芋、ゴマ、小麦粉、片栗粉、油、マヨ ネーズ	さんま、油揚げ、チーズ、牛乳、ウィン ナー、鮭	生姜、ほうれん草、人参、えのき、白菜、玉ねぎ、 コーン、しめじ、トマト、果物
30	金			炊き込みご飯 さつまい揚げ 磯部揚げ おでん風 果物	クッキー 牛乳	ご飯 タンドリーチキン ビーンズサラダ シチュースープ 果物	米、小麦粉、油、バター、片栗粉、じゃ が芋、砂糖	魚、鶏肉、牛乳、卵、ウィンナー、大豆	しめじ、人参、玉ねぎ、ひじき、えのき、白菜、大 根、海苔、こんにゃく、胡瓜、ごぼう、コーン、イ ンゲン、果物
31	土			味噌ラーメン 卵とトマト炒め チーズ きな粉ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 バター醤油ソテー カリカリ漬け すまし汁 果物	中華麺、じゃが芋、油、砂糖、バター、 米、ゴマ、ゴマ油	鶏肉、豚肉、ウィンナー、卵、ヨーグル ト、きな粉、チーズ	カリフラワー、ブロッコリー、人参、胡瓜、大根、 椎茸、ほうれん草、アスパラガス、にんにく、生 姜、キャベツ、もやし、ニラ、長ねぎ、コーン、ト マト、果物

今月の行事食

- 人日(7日)
- *七草粥
- 鏡開き(関東:11日、関西:15日)
- *おしる汁



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

※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