



H27年

2月 前半 こんだてひょう



日 ち ら	曜 日	日 本 の 行 事	ソ イ 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
1	日			小松菜チャーハン ベーコンときのこの炒め物 プチトマト 中華スープ 果物	いももち 牛乳	ご飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め 和風サラダ 味噌汁 果物	米、片栗粉、カレー粉、じゃが芋、 油、ごま油、バター、砂糖	鶏肉、豚肉、厚揚げ、豆腐、納豆、 ベーコン、牛乳	人参、玉ねぎ、長ねぎ、ほうれん草、小松菜、えの き、しめじ、コーン、果物
2	月			ご飯 豆腐ステーキ チンゲン菜とツナのマヨ和え 根菜汁 果物	揚げパン 牛乳	ドライカレー ポテトサラダ プチトマト スープ 果物	米、パン、じゃが芋、小麦粉、カ レー粉、きな粉、油、バター、マヨ ネーズ、砂糖、きび砂糖	豚肉、豆腐、ツナ、ハム、牛乳	人参、玉ねぎ、ピーマン、セロリ、大根、ごぼう、 蓮根、長ねぎ、チンゲン菜、マッシュルーム、しめ じ、白菜、トマト、パプリカ、コーン、果物
3	火	節 分		鬼さんライス 鮭のムニエル ブロッコリーソテー スープ 果物	節分おやつ 牛乳	ご飯 根菜の味噌グラタン お豆サラダ すまし汁 果物	米、じゃが芋、小麦粉、カレー粉、 油、バター、砂糖	鶏肉、魚、大豆、卵、チーズ、牛乳	人参、玉ねぎ、蓮根、ごぼう、ブロッコリー、イン ゲン、かぶ、胡瓜、小松菜、コーン、果物
4	水			タンメン ささみサラダ さつま芋のレモン煮 ヨーグルト	南瓜リソット 牛乳	ご飯 魚のきのこクリームソース 茹でブロッコリー スープ 果物	米、中華麺、小麦粉、さつま芋、 油、バター、マヨネーズ、砂糖	鶏肉、豚肉、魚、生クリーム、チー ズ、牛乳、ヨーグルト	人参、玉ねぎ、南瓜、トマト、キャベツ、もやし、 ニラ、胡瓜、ブロッコリー、セロリ、しめじ、えの き、エリンギ、生姜、ニンニク、果物
5	木		カ フ エ	太巻き寿司 筑前煮 すまし汁 果物	手作りおやつ 牛乳	和風スパゲッティ 蓮根の胡麻マヨ和え チーズ 味噌汁 果物	米、スパゲッティ、小麦粉、油、バ ター、マヨネーズ、砂糖、きび砂糖	鶏肉、卵、ツナ、ベーコン、豆腐、 牛乳	人参、玉ねぎ、大根、筍、蓮根、アスパラガス、イン ゲン、ごぼう、椎茸、えのき、みつば、 のり、果物
6	金			パン 南瓜とほうれん草のクリームグラタン 花野菜サラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 厚揚げのきのこあん 二色煮 味噌汁 果物	米、パン、さつま芋、片栗粉、油、 バター、砂糖、きび砂糖	鶏肉、厚揚げ、ベーコン、チーズ、 牛乳	南瓜、人参、玉ねぎ、白菜、ブロッコリー、ほうれ ん草、えのき、しめじ、マッシュルーム、かぶ、 コーン、果物
7	土			ご飯 鶏のねぎ味噌焼き 煮浸し きのこ汁 果物	鬼まんじゅう 牛乳	マーボー丼 胡瓜ソテー 南瓜煮 春雨スープ 果物	米、小麦粉、片栗粉、油、ごま油、 春雨、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、ベーコン、豆腐、油揚 げ、牛乳	人参、長ねぎ、大根、胡瓜、小松菜、なめこ、えの き、椎茸、しめじ、果物
8	日			ご飯 厚揚げと小松菜の香味炒め カレー粉ふき芋 豚汁 果物	シュガートースト 牛乳	切干大根の混ぜご飯 鮭の塩焼き おかか和え 味噌汁 果物	米、パン、小麦粉、じゃが芋、油、 ごま油、ゴマ、グラニュー糖	鮭、厚揚げ、ベーコン、じゃこ、牛 乳	人参、玉ねぎ、大根、ごぼう、長ねぎ、小松菜、え のき、こんにゃく、ワカメ、おかか、果物
9	月			ご飯 魚の味噌クリーム焼き 彩りきんぴらごぼう すまし汁 果物	さつま芋のバター焼き 牛乳	豆乳ゴマうどん 鶏の照り焼き お浸し 果物	米、干うどん、さつま芋、小麦粉、 油、ごま油、バター、ゴマ、マヨ ネーズ、砂糖	鶏肉、豚肉、魚、生クリーム、牛乳	人参、長ねぎ、白菜、ごぼう、パプリカ、ほうれん 草、しめじ、えのき、コーン、果物
10	火			ミートドリア ツナサラダ スープ 果物	蒸しパン 牛乳	ご飯 ごぼうの味噌そぼろ炒め 炊き合わせ すまし汁 果物	米、小麦粉、片栗粉、カレー粉、 油、オリーブ油、バター、砂糖	鶏肉、豚肉、豆腐、ツナ、チーズ、 牛乳	人参、玉ねぎ、小松菜、長ねぎ、かぶ、南瓜、ごぼ う、赤パプリカ、白菜、しめじ、コーン、ワカメ、 果物
11	水			五目うどん 鶏肉の塩麹焼き 南瓜のゆず煮 果物	おにぎり 果物	ご飯 魚と野菜の蒸し煮 根菜ソテー 味噌汁 果物	米、干うどん、さつま芋、油、ごま 油、きび砂糖	鶏肉、豚肉、魚、ベーコン	人参、玉ねぎ、長ねぎ、筍、キャベツ、白菜、南 瓜、蓮根、ほうれん草、えのき、椎茸、椎茸、コー ン、ゆず、果物
12	木			鮭とポテトのクリームライス フレンチサラダ チーズ スープ 果物	スコーン 牛乳	ご飯 肉豆腐 和え物 貝たくさん汁 果物	米、小麦粉、オリーブ油、バター、 じゃが芋、砂糖	豚肉、魚、豆腐、チーズ、牛乳	人参、玉ねぎ、胡瓜、キャベツ、パプリカ、大根、 白菜、長ねぎ、インゲン、しめじ、コーン、果物
13	金			炊き込み御飯 キャベツとしらすの卵焼き ごぼうのゴマ和え すまし汁 果物	ケーキ 牛乳	ご飯 厚揚げと鶏肉のカレー煮 納豆和え 味噌汁 果物	米、小麦粉、カレー粉、油、ゴマ、 砂糖、きび砂糖	鶏肉、厚揚げ、豆腐、納豆、しら ず、牛乳	人参、小松菜、ごぼう、キャベツ、長ねぎ、えの き、舞茸、えのき、大根、こんにゃく、果物
14	土	イ バ ン テ ン デー		コーンライス チキンのケチャップソテー さつま芋とりんごのサラダ スープ 果物	バレンタインおやつ 牛乳	ポークストロガヌフ コールスローサラダ グリーンポテト スープ 果物	米、小麦粉、カレー粉、じゃが芋、 さつま芋、油、オリーブ油、バ ター、マヨネーズ、砂糖	鶏肉、豚肉、ヨーグルト、牛乳	人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、大根、白 菜、エリンギ、しめじ、レーズン、果物
15	日		解 放 デー	あんかけ焼きそば もやしとコーン和え さつま芋煮 スープ 果物	おにぎり 果物	ご飯 魚の味噌煮 きのこ和え すまし汁 果物	米、中華麺、片栗粉、さつま芋、ご ま油、きび砂糖	鶏肉、豚肉、魚、ベーコン、しら ず、油揚げ	人参、玉ねぎ、長ねぎ、キャベツ、大根、ごぼう、 蓮根、小松菜、えのき、エリンギ、椎茸、コーン、 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

- 5日 カフェ・給食
- 15日 開放デー
- 今月の行事食
- 3日 節分
- 14日 バレンタインデー



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)

※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



H27年

2月 後半 こんだてひょう



日 ち	曜 日	日 本 の 行 事	ソ イ ト ペ	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	月			ご飯 豆腐ステーキ チンゲン菜とツナのマヨ和え 根菜汁 果物	揚げパン 牛乳	ドライカレー 彩りサラダ プチトマト スープ 果物	米、パン、小麦粉、カレー粉、きな 粉、油、バター、マヨネーズ、砂 糖、きび砂糖	豚肉、豆腐、ツナ、ハム、牛乳	人参、玉ねぎ、ピーマン、セロリ、大根、ごぼう、 蓮根、長ねぎ、チンゲン菜、マッシュルーム、しめ じ、白菜、トマト、パプリカ、コーン、果物
17	火			ご飯 鮭のムニエル ブロッコリーソテー スープ 果物	菓子盛り合わせ 牛乳	ご飯 根菜の味噌グラタン お豆サラダ すまし汁 果物	米、じゃが芋、小麦粉、カレー粉、 油、バター、砂糖	鶏肉、魚、大豆、卵、チーズ、牛乳	人参、玉ねぎ、蓮根、ごぼう、ブロッコリー、イン ゲン、かぶ、胡瓜、小松菜、コーン、果物
18	水			タンメン ささみサラダ さつま芋のレモン煮 ヨーグルト	南瓜リゾット 牛乳	ご飯 魚のきのこクリームソース 茹でブロッコリー スープ 果物	米、中華麺、小麦粉、さつま芋、 油、バター、マヨネーズ、砂糖	鶏肉、豚肉、魚、生クリーム、チー ズ、牛乳、ヨーグルト	人参、玉ねぎ、南瓜、トマト、キャベツ、もやし、 ニラ、胡瓜、ブロッコリー、セロリ、しめじ、えの き、エリンギ、生姜、ニンニク、果物
19	木		カ フ ェ	太巻き寿司 筑前煮 すまし汁 果物	手作りおやつ 牛乳	和風スパゲッティ 蓮根の胡麻マヨ和え チーズ 味噌汁 果物	米、スパゲッティ、小麦粉、油、バ ター、マヨネーズ、砂糖、きび砂糖	鶏肉、卵、ツナ、ベーコン、豆腐、 牛乳	人参、玉ねぎ、大根、筍、蓮根、アスパラガス、イン ゲン、ごぼう、椎茸、しめじ、えのき、みつば、 のり、果物
20	金			パン 南瓜とほうれん草のクリームグラタン 花野菜サラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 厚揚げのきのこあん 二色煮 味噌汁 果物	米、パン、さつま芋、片栗粉、油、 バター、砂糖、きび砂糖	鶏肉、厚揚げ、ベーコン、チーズ、 牛乳	南瓜、人参、玉ねぎ、白菜、ブロッコリー、ほうれ ん草、えのき、しめじ、マッシュルーム、かぶ、 コーン、果物
21	土			ご飯 鶏のねぎ味噌焼き 煮浸し きのこ汁 果物	鬼まんじゅう 牛乳	マーボー丼 胡瓜ソテー 南瓜煮 春雨スープ 果物	米、小麦粉、片栗粉、油、ごま油、 春雨、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、ベーコン、豆腐、油揚 げ、牛乳	人参、長ねぎ、大根、胡瓜、小松菜、なめこ、えの き、椎茸、しめじ、果物
22	日			ご飯 厚揚げと小松菜の香味炒め カレー粉ふき芋 豚汁 果物	クラッカーサンド 牛乳	切干大根の混ぜご飯 鮭の塩焼き おかか和え 味噌汁 果物	米、小麦粉、じゃが芋、油、ごま 油、ゴマ、グラニュー糖、クラッ カー	鮭、厚揚げ、ベーコン、じゃこ、牛 乳	人参、玉ねぎ、大根、ごぼう、長ねぎ、小松菜、え のき、こんにゃく、ワカメ、おかか、果物
23	月			ご飯 魚の味噌クリーム焼き 彩りきんぴらごぼう すまし汁 果物	さつま芋のバター焼き 牛乳	豆乳ゴマうどん 鶏の照り焼き お浸し 果物	米、干うどん、さつま芋、小麦粉、 油、ごま油、バター、ゴマ、マヨ ネーズ、砂糖	鶏肉、豚肉、魚、生クリーム、牛乳	人参、長ねぎ、白菜、ごぼう、パプリカ、ほうれん 草、しめじ、えのき、コーン、果物
24	火			ミートドリア ツナサラダ スープ 果物	蒸しパン 牛乳	ご飯 ごぼうの味噌そぼろ炒め 炊き合わせ すまし汁 果物	米、小麦粉、片栗粉、カレー粉、 油、オリーブ油、バター、砂糖	鶏肉、豚肉、豆腐、ツナ、チーズ、 牛乳	人参、玉ねぎ、小松菜、長ねぎ、かぶ、南瓜、ごぼ う、赤パプリカ、白菜、しめじ、コーン、ワカメ、 果物
25	水			五目うどん 鶏肉の塩麹焼き 南瓜のゆず煮 果物	おにぎり 果物	ご飯 魚と野菜の蒸し煮 根菜ソテー 味噌汁 果物	米、干うどん、さつま芋、油、ごま 油、きび砂糖	鶏肉、豚肉、魚、ベーコン	人参、玉ねぎ、長ねぎ、筍、キャベツ、白菜、南 瓜、蓮根、ほうれん草、えのき、椎茸、椎茸、コー ン、ゆず、果物
26	木			鮭とポテトのクリームライス フレンチサラダ チーズ スープ 果物	スコーン 牛乳	ご飯 肉豆腐 和え物 貝たくさん汁 果物	米、小麦粉、オリーブ油、バター、 じゃが芋、砂糖	豚肉、魚、豆腐、チーズ、牛乳	人参、玉ねぎ、胡瓜、キャベツ、パプリカ、大根、 白菜、長ねぎ、インゲン、しめじ、コーン、果物
27	金			炊き込み御飯 キャベツとしらすの卵焼き ごぼうのゴマ和え すまし汁 果物	ケーキ 牛乳	ご飯 厚揚げと鶏肉のカレー煮 納豆和え 味噌汁 果物	米、小麦粉、カレー粉、油、ゴマ、 砂糖、きび砂糖	鶏肉、厚揚げ、豆腐、納豆、しら す、牛乳	人参、小松菜、ごぼう、キャベツ、長ねぎ、えの き、舞茸、えのき、大根、こんにゃく、果物
28	土			ご飯 チキンのケチャップソテー さつま芋とりんごのサラダ スープ 果物	シュガートースト 牛乳	ポークストロガヌフ コールスローサラダ グリーンポテト スープ 果物	米、パン、小麦粉、カレー粉、じゃ が芋、さつま芋、油、オリーブ油、 バター、マーガリン、マヨネーズ、 砂糖	鶏肉、豚肉、ヨーグルト、牛乳	人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、大根、白 菜、エリンギ、しめじ、レーズン、果物

今月のイベント

19日 カフェ・給食
26日 カフェ
14:30~のカフェタイムはアレルギーの
対応したおやつと2種類をご用意していますの
で、この機会にぜひ食べにお越し下さい♡



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)

※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

