



H27年

6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		
							熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える
1	月			納豆チャーハン 蓮根と豚肉の味噌炒め すまし汁 果物	パンナコッタ せんべい バナナ	ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ スープ 味噌汁 果物	米、小麦粉、カレー粉、じゃが芋、油、ごま油、砂糖、せんべい	鶏肉、豚肉、納豆、ツナ、じゃこ、卵、牛乳、生クリーム、ヨーグルト	人参、玉ねぎ、大根、ブロッコリー、パプリカ、ほうれん草、蓮根、えのき、しめじ、コーン、生姜、果物
2	火			ご飯 揚げ出し豆腐の和風あんかけ ごぼうのゴマ和え 味噌汁 果物	蒸しパン 牛乳	バターライス 根菜の味噌グラタン 茹で空豆 スープ 果物	米、小麦粉、片栗粉、じゃが芋、油、バター、マヨネーズ、ごま、砂糖	鶏肉、鮭、豆腐、チーズ、牛乳	人参、玉ねぎ、大根、蓮根、ごぼう、胡瓜、えのき、しめじ、コーン、果物
3	水			茄子とトマトのパスタ ガリパタチキン ツナサラダ スープ ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 厚揚げと青菜のオイスター炒め さつまいも煮 豚汁 果物	米、スパゲッティ、小麦粉、じゃが芋、さつまいも、油、ごま油、オリーブ油、バター、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、厚揚げ、ベーコン、ツナ、ヨーグルト	人参、玉ねぎ、大根、チンゲン菜、ごぼう、長ねぎ、ほうれん草、ブロッコリー、茄子、トマト、コーン、しめじ、にんにく、果物
4	木			ご飯 チキンかちャトーラ 人参のラベ スープ 果物	手作りおやつ 牛乳	ご飯 魚のクリーム焼き フチマト スープ 果物	米、小麦粉、油、ごま油、マヨネーズ、ごま	鶏肉、魚、ベーコン、ハム、生クリーム、牛乳	人参、玉ねぎ、蓮根、ごぼう、胡瓜、キャベツ、ほうれん草、ブロッコリー、オクラ、えのき、コーン、果物
5	金			ご飯 鮭とブロッコリーの卵とし じゃが芋のきんぴら 味噌汁 果物	みたらし団子 牛乳	中華丼 ゴマチキン コーンスープ 果物	米、小麦粉、片栗粉、じゃが芋、油、ごま油、ごま、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、鮭、豆腐、牛乳	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、ピーマン、筍、キャベツ、茄子、コーン、果物
6	土			パン トマトソースカツレツ 南瓜サラダ スープ ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 魚のみりん焼き 炊き合わせ 味噌汁 果物	米、パン、小麦粉、パン粉、さつまいも、ごま油、オリーブ油、マヨネーズ、ごま、きび砂糖	豚肉、魚、豆腐、ベーコン、チーズ	人参、玉ねぎ、小松菜、トマト、南瓜、しめじ、にんにく、レーズン、ひじき、果物
7	日			コーンご飯 洋風煮 キャンディーチーズ 豆乳ポタージュ 果物	手作りおやつ 牛乳	ご飯 すき焼き風 ゴマ和え すまし汁 果物	米、小麦粉、じゃが芋、油、バター、ごま、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、豆腐、牛乳、豆乳	人参、玉ねぎ、南瓜、胡瓜、ブロッコリー、長ねぎ、大根、白菜、セロリ、しめじ、椎茸、しらたき、ワカメ、果物
8	月			ご飯 魚の和風きのこソース 二色煮 味噌汁 果物	ゼリー ウエハース 牛乳	塩焼きそば 胡瓜とベーコンソテー ワカメスープ 果物	米、中華麺、小麦粉、片栗粉、さつまいも、油、ごま油、バター、砂糖、きび砂糖、ウエハース	豚肉、魚、豆腐、ベーコン、牛乳	人参、玉ねぎ、キャベツ、筍、胡瓜、小ねぎ、もやし、長ねぎ、コーン、しめじ、えのき、椎茸、舞茸、ワカメ、果物
9	火			ご飯 厚揚げと鶏肉のカレー炒め キャベツとじゃこのサラダ すまし汁 果物	スコーン 牛乳	ご飯 チキンのオレンジソース 人参サラダ ツナチャウダー 果物	米、小麦粉、片栗粉、カレー粉、じゃが芋、油、オリーブ油、ごま油、砂糖、ジャム	鶏肉、厚揚げ、じゃこ、ツナ、牛乳	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、大根、長ねぎ、えのき、レーズン、果物
10	水			豆乳ゴマうどん 魚のねぎ味噌焼き フチマト ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 豆腐のコーン焼き オクラとベーコンソテー すまし汁 果物	米、干うどん、油、ゴマ、マヨネーズ、砂糖	魚、豆腐、油揚げ、ベーコン、豆乳、ヨーグルト	人参、大根、長ねぎ、キャベツ、オクラ、トマト、しめじ、えのき、にんにく、コーン、果物
11	木		カフェ	ご飯 鱈フライ ひじき煮 味噌汁 果物	手作りおやつ 牛乳	チキンカレー 彩りサラダ スープ 果物	米、小麦粉、パン粉、カレー粉、じゃが芋、油、バター、きび砂糖、砂糖	鶏肉、鱈、大豆、ツナ、牛乳	人参、玉ねぎ、枝豆、セロリ、キャベツ、インゲン、胡瓜、ブロッコリー、パプリカ、コーン、えのき、椎茸、こんにゃく、果物
12	金			パン マカロニグラタン コールスローサラダ スープ 果物	五平もち 牛乳	ご飯 豚の生姜焼き 梅おほかね 味噌汁 果物	米、パン、マカロニ、小麦粉、片栗粉、カレー粉、油、バター、マヨネーズ、ゴマ、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、豆腐、ベーコン、チーズ、牛乳	人参、玉ねぎ、キャベツ、えのき、しめじ、コーン、トマト、生姜、胡瓜、ワカメ、梅干し、果物
13	土			炊き込みご飯 肉じゃが 茹でブロッコリー すまし汁 果物	マフィン 牛乳	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き もやしとコーンとえのき 味噌汁 果物	米、じゃが芋、油、ごま油、オリーブ油、マヨネーズ、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、鮭、豆腐、牛乳	人参、ごぼう、玉ねぎ、ブロッコリー、もやし、南瓜、コーン、えのき、果物
14	日			ご飯 ポークソテー フレンチサラダ スープ 果物	きなこトースト 牛乳	和風パスタ 鶏の香味焼き グリーンポテト スープ 果物	米、パン、スパゲッティ、きな粉、じゃが芋、油、オリーブ油、ごま油、バター、ゴマ、ジャム、砂糖、きび砂糖	鶏肉、ベーコン、牛乳	人参、玉ねぎ、キャベツ、大根、胡瓜、長ねぎ、しめじ、コーン、にんにく、海苔、果物
15	月			親子丼 魚とキャベツの塩麹煮 茹で空豆 味噌汁 果物	ケーキ 牛乳	ご飯 豚のゴマだれ 野菜ソテー すまし汁 果物	米、小麦粉、じゃが芋、さつまいも、油、ゴマ、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、魚、ベーコン、牛乳	人参、玉ねぎ、キャベツ、インゲン、空豆、えのき、ピーマン、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

11日 カフェ・給食
21日 開放デー
4日のカフェメニューはフォッカチャ、チキンカチャトーラ、マリネ、手作りジンジャーエールです！是非お楽しみに！

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)

※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

6月 後半 こんだてひょう

日 ち	曜 日	日 本 の 行 事	ソ ニ バ	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 揚げ出し豆腐の和風あんかけ ごぼうのゴマ和え 味噌汁 果物	蒸しパン 牛乳	バターライス 根菜の味噌グラタン 茹で空豆 スープ 果物	米、小麦粉、片栗粉、じゃが芋、 油、バター、マヨネーズ、ごま、砂 糖	鶏肉、鮭、豆腐、チーズ、牛乳	人参、玉ねぎ、大根、蓮根、ごぼう、胡瓜、えの き、しめじ、コーン、果物
17	水			茄子とトマトのパスタ カリパタチキン ツナサラダ スープ ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 厚揚げと青菜のオイスター炒め さつまい煮 豚汁 果物	米、スパゲッティ、小麦粉、じゃが 芋、さつまい、油、ごま油、オリ ブ油、バター、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、厚揚げ、ベーコン、ツ ナ、ヨーグルト	人参、玉ねぎ、大根、チンゲン菜、ごぼう、長ね ぎ、ほうれん草、ブロッコリー、茄子、トマト、 コーン、しめじ、にんにく、果物
18	木			ご飯 チキンチャトーラ 人参のラベ スープ 果物	手作りおやつ 牛乳	ご飯 魚のクリーム焼き プチトマト スープ 果物	米、小麦粉、油、ごま油、マヨネ ーズ、ごま	鶏肉、魚、ベーコン、ハム、生ク リーム、牛乳	人参、玉ねぎ、蓮根、ごぼう、胡瓜、キャベ ツ、ほうれん草、ブロッコリー、オクラ、え のき、コーン、果物
19	金			ご飯 鮭とブロッコリーの卵とし じゃが芋のきんぴら 味噌汁 果物	みたらし団子 牛乳	中華丼 ゴマチキン カリカリ胡瓜 コーンスープ 果物	米、小麦粉、片栗粉、じゃが芋、 油、ごま油、ごま、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、鮭、豆腐、牛乳	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、ピーマン、筍、キャ ベツ、茄子、コーン、果物
20	土			パン トマトソースカツレツ 南瓜サラダ スープ ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 魚のみりん焼き 炊き合わせ 味噌汁 果物	米、パン、小麦粉、パン粉、さつま 芋、ごま油、オリーブ油、マヨネ ーズ、ごま、きび砂糖	豚肉、魚、豆腐、ベーコン、チーズ	人参、玉ねぎ、小松菜、トマト、南瓜、しめじ、に んにく、レーズン、ひじき、果物
21	日			コーンご飯 洋風煮 キャンディーチーズ 豆乳ポタージュ 果物	手作りおやつ 牛乳	ご飯 すき焼き風 ゴマ和え すまし汁 果物	米、小麦粉、じゃが芋、油、パ ター、ごま、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、豆腐、牛乳、豆乳	人参、玉ねぎ、南瓜、胡瓜、ブロッコリー、長ね ぎ、大根、白菜、セロリ、しめじ、椎茸、しらた き、ワカメ、果物
22	月			ご飯 魚の和風きのこソース 二色煮 味噌汁 果物	ゼリー ウエハース 牛乳	塩焼きそば 胡瓜とベーコンソテー ワカメスープ 果物	米、中華麺、小麦粉、片栗粉、さつ まい、油、ごま油、バター、砂糖、 きび砂糖、ウエハース	豚肉、魚、豆腐、ベーコン、牛乳	人参、玉ねぎ、キャベツ、筍、胡瓜、小ねぎ、もや し、長ねぎ、コーン、しめじ、えのき、椎茸、舞 茸、ワカメ、果物
23	火			ご飯 厚揚げと鶏肉ののりカレー炒め キャベツとじゃこのサラダ すまし汁 果物	スコーン 牛乳	ご飯 チキンのオレンジソース 人参サラダ ツナチャウダー 果物	米、小麦粉、片栗粉、カレー粉、 じゃが芋、油、オリーブ油、ごま 油、砂糖、ジャム	鶏肉、厚揚げ、じゃこ、ツナ、牛乳	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、大根、長 ねぎ、えのき、レーズン、果物
24	水			豆乳ゴマうどん 魚のねぎ味噌焼き プチトマト ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 豆腐のコーン焼き オクラとベーコンソテー すまし汁 果物	米、干うどん、油、ゴマ、マヨネ ーズ、砂糖	魚、豆腐、油揚げ、ベーコン、豆 乳、ヨーグルト	人参、大根、長ねぎ、キャベツ、オクラ、トマト、 しめじ、えのき、にんにく、コーン、果物
25	木		カ フ エ	ご飯 鱈フライ ひじき煮 枝豆腐 味噌汁 果物	手作りおやつ 牛乳	チキンカレー 彩りサラダ スープ 果物	米、小麦粉、パン粉、カレー粉、 じゃが芋、油、バター、きび砂糖、 砂糖	鶏肉、鱈、大豆、ツナ、牛乳	人参、玉ねぎ、枝豆、セロリ、キャベツ、インゲ ン、胡瓜、ブロッコリー、パプリカ、コーン、えの き、椎茸、こんにゃく、果物
26	金			パン マカロニグラタン コールスローサラダ スープ 果物	五平もち 牛乳	ご飯 豚の生姜焼き 梅おかか和え 味噌汁 果物	米、パン、マカロニ、小麦粉、片栗 粉、カレー粉、油、バター、マヨ ネーズ、ゴマ、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、豆腐、ベーコン、チ ーズ、牛乳	人参、玉ねぎ、キャベツ、えのき、しめじ、コー ン、トマト、生姜、胡瓜、ワカメ、梅干し、果物
27	土			炊き込みご飯 肉じゃが 茹でブロッコリー すまし汁 果物	マフィン 牛乳	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き もやしとコーンと和え 味噌汁 果物	米、じゃが芋、油、ごま油、オ リーブ油、マヨネーズ、砂糖、きび 砂糖	鶏肉、豚肉、鮭、豆腐、牛乳	人参、ごぼう、玉ねぎ、ブロッコリー、もやし、南 瓜、コーン、えのき、果物
28	日			ご飯 チキンソテー フレンチサラダ スープ 果物	きなこトースト 牛乳	和風パスタ 鶏の香味焼き グリーンポテト すまし汁 果物	米、パン、スパゲッティ、きな粉、 じゃが芋、油、オリーブ油、ごま 油、バター、ゴマ、ジャム、砂糖、 きび砂糖	鶏肉、ベーコン、牛乳	人参、玉ねぎ、キャベツ、大根、胡瓜、長ねぎ、し めじ、コーン、にんにく、海苔、果物
29	月			親子丼 魚とキャベツの塩麹煮 茹で空豆 味噌汁 果物	ケーキ 牛乳	ご飯 豚のゴマだれ 野菜ソテー すまし汁 果物	米、小麦粉、じゃが芋、さつまい、 油、ゴマ、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、魚、ベーコン、牛乳	人参、玉ねぎ、キャベツ、インゲン、空豆、えの き、ピーマン、果物
30	火			納豆チャーハン 蓮根と豚肉の味噌炒め すまし汁 果物	バナナコッタ せんべい バナナ	ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ スープ 味噌汁 果物	米、小麦粉、カレー粉、じゃが芋、 油、ごま油、砂糖、せんべい	鶏肉、豚肉、納豆、ツナ、じゃこ、 卵、牛乳、生クリーム、ヨーグルト	人参、玉ねぎ、大根、ブロッコリー、パプリカ、ほ うれん草、蓮根、えのき、しめじ、コーン、生姜、 果物

今月のイベント

25日 カフェ・給食
18日のカフェメニューはフォッカチャ、チキ
ンカチャトーラ、マリネ、手作りジンジャ
エールです！ 21日も地域解放デーも是非お
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)

※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P o k k e