



H27年

8月 前半 こんだてひょう

日 ち 5	曜 日	日 本 の 行 事	ソ イ ト キ	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			コーンご飯 鶏肉と冬瓜の洋風煮 彩りサラダ スープ 果物	カップケーキ 牛乳	ご飯 豚肉の酢みそ和え 南瓜煮 貝たくさん汁 果物	米、小麦粉、片栗粉、油、ごま、バ ター、砂糖	鶏肉、豚肉、ベーコン、牛乳	人参、冬瓜、南瓜、大根、キャベツ、コーン、長ね ぎ、しめじ、レタス、ブロッコリー、パプリカ、果 物
2	日			ご飯 魚のみりん焼き 人参と小松菜の炒り煮 味噌汁 果物	シュガートースト 牛乳	ご飯 オイスター炒め さつま芋サラダ 春雨スープ 果物	米、パン、じゃが芋、さつま芋、春 雨、ごま、ごま油、油、バター、マ ヨネーズ、砂糖	魚、厚揚げ、大豆、油揚げ、牛乳	人参、冬瓜、南瓜、大根、キャベツ、コーン、長ね ぎ、しめじ、レタス、ブロッコリー、パプリカ、果 物
3	月			おろしそうめん カレー風味ソテー 茹でとうもろこし スープ ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 魚の照焼き 納豆和え 味噌汁 果物	米、そうめん、小麦粉、カレー粉、 片栗粉、油、砂糖	豚肉、かじき、豆腐、納豆	人参、玉ねぎ、小松菜、えのき、大根、オクラ、ト マト椎茸、しめじ、ワカメ、果物
4	火			ご飯 トマトと豆腐の卵炒め 茹で枝豆 スープ 果物	ゼリー せんべい 牛乳	ご飯 豚肉のしぐれ煮 梅おかか和え 味噌汁 果物	米、せんべい、油、ごま油、砂糖、 きび砂糖	豚肉、卵、豆腐、ウィンナー、牛乳	人参、玉ねぎ、トマト、小ねぎ、枝豆、ごぼう、生 姜、胡瓜、長ねぎ、梅干し、ワカメ、果物
5	水			ご飯 豚肉の甘酢炒め 切干大根煮 味噌汁 果物	ホットドック 牛乳	カレー焼きそば 鶏肉とオクラの塩炒め チーズ スープ 果物	米、中華麺、パン、片栗粉、カレー 粉、油、ごま油、砂糖	鶏肉、豚肉、ベーコン、ウィン ナー、牛乳	人参、椎茸、玉ねぎ、大根、長ねぎ、ピーマン、オ クラ、もやし、インゲン、にんにく、生姜、果物
6	木		カ フ エ	花巻パン 回鍋肉 中華サラダ スープ 果物	手作りおやつ 牛乳	ご飯 鶏のゴマ味噌焼き 青菜炒め すまし汁 果物	米、パン、小麦粉、片栗粉、春雨、 ごま、ごま油、油、バター、砂糖、 きび砂糖	鶏肉、豚肉、豆腐、牛乳	人参、玉ねぎ、ピーマン、大根、胡瓜、もやし、 コーン、長ねぎ、えのき、ほうれん草、きゃべつ、 ワカメ、果物
7	金			ご飯 アジの香味フライ ひじき煮 味噌汁 果物	蒸しパン 牛乳	スタミナ丼 胡瓜ソテー ぶかし芋 スープ 果物	米、小麦粉、パン粉、片栗粉、さつ ま芋、油、ごま油、砂糖、きび砂糖	豚肉、鰯、ベーコン、さつま揚げ、 大豆、牛乳	人参、玉ねぎ、長ねぎ、大根、インゲン、青しそ、 椎茸、もやし、コーン、ニラ、胡瓜、ワカメ、生 姜、にんにく、果物
8	土			パン ポテトグラタン ツナとトマトのサラダ スープ 果物	おにぎり 果物	ご飯 魚のバター醤油ソテー 高野豆腐煮 味噌汁 果物	米、パン、小麦粉、じゃが芋、油、 バター、砂糖、きび砂糖	鶏肉、魚、高野豆腐、ツナ、チー ズ、牛乳、ヨーグルト	人参、玉ねぎ、トマト、コーン、キャベツ、南瓜、 茄子、インゲン、セロリ、ほうれん草、しめじ、果 物
9	日			ご飯 チャンプルー ゴマ和え 味噌汁 果物	マフィン 牛乳	にゅうめん 鶏ときのこの炒め物 茹で枝豆 果物	米、そうめん、小麦粉、ごま、ごま 油、油、きび砂糖	鶏肉、豚肉、厚揚げ、油揚げ、牛乳	人参、玉ねぎ、もやし、キャベツ、ニラ、大根、胡 瓜、長ねぎ、えのき、しめじ、椎茸、コーン、果物
10	月			彩りパスタ チキンのマレード焼き プチトマト スープ 果物	ライスピザ 牛乳	ご飯 肉豆腐 茹でブロッコリー 味噌汁 果物	米、スパゲッティ、小麦粉、油、オ リーブ油、きび砂糖、ジャム	鶏肉、豚肉、豆腐、ベーコン、牛乳	人参、玉ねぎ、キャベツ、大根、枝豆、パプリカ、 しめじ、ブロッコリー、トマト、ワカメ、果物
11	火			ご飯 麻婆茄子 棒棒鶏 スープ 果物	クラッカーサンド バナナ 牛乳	ご飯 かじきのステーキ 二色煮 味噌汁 果物	米、クラッカー、小麦粉、片栗粉、 油、ごま油、ごま、バター、砂糖、 きび砂糖	鶏肉、豚肉、かじき、豆腐、牛乳	人参、南瓜、玉ねぎ、長ねぎ、胡瓜、椎茸、舞茸、 えのき、しめじ、茄子、果物
12	水			ご飯 魚と根菜の黒酢あんかけ 豆腐サラダ すまし汁 果物	スコーン 牛乳	ご飯 チキンのトマトチーズ焼き 洋風煮 スープ 果物	米、小麦粉、片栗粉、油、ごま油、 バター、きび砂糖	鶏肉、魚、ベーコン、豆腐、牛乳、 ヨーグルト、チーズ	人参、玉ねぎ、冬瓜、キャベツ、レタス、キャベ ツ、えのき、蓮根、胡瓜、トマト、えのき、果物
13	木		カ イ フ エ タ	ご飯 チキン南蛮 梅肉和え 冷汁 果物	手作りおやつ 牛乳	ヒビンバ丼 春雨ソテー スープ 果物	米、小麦粉、片栗粉、春雨、油、ご ま、ごま油、マヨネーズ、砂糖	鶏肉、豚肉、卵、豆腐、ちくわ、い りご、牛乳	人参、玉ねぎ、オクラ、小ねぎ、胡瓜、ほうれん 草、もやし、ピーマン、ワカメ、パセリ、果物
14	金			ご飯 厚揚げときのこの旨煮 コーンマヨ和え すまし汁 果物	梨のコンポート クラッカー 牛乳	枝豆ご飯 魚の塩麹焼き ひじき入り白和え 味噌汁 果物	米、じゃが芋、クラッカー、ごま、 ごま油、マヨネーズ、油、きび砂糖	魚、厚揚げ、豆腐、ハム、牛乳	人参、小松菜、キャベツ、大根、オクラ、長ねぎ、 えのき、エリンギ、ひじき、枝豆、果物
15	土			タコライス ベーコンと野菜ソテー スープ 果物	みたらし団子 牛乳	ご飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め 磯部和え 味噌汁 果物	米、じゃが芋、小麦粉、白玉粉、カ レー粉、油、ごま油、きび砂糖	鶏肉、豚肉、ベーコン、チーズ、油 揚げ、牛乳	大根、人参、玉ねぎ、しめじ、もやし、キャベツ、 胡瓜、トマト、ほうれん草、にんにく、生姜、果物

今月のイベント

6日 カフェ
16日 開放デー
13日のカフェはのカフェタイム(14:30~)
のみとなります。ランチはお休みとさせて頂
きますが、美味しいおやつを作りお待ちして
います！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3金曜日※予約制(事前申し込みは電話
可)

* 今月はお休みに なります

※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P o k k e



H27年

8月 後半 こんだてひょう

日 ち ら	曜 日	日 本 の 行 事	ソ ン イ ト 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	日		開放デー	ご飯 車麩のカツレツ 煮浸し 味噌汁 果物	手作りおやつ 牛乳	ご飯 鶏肉のオレンジソース ポテトサラダ スープ 果物	米、小麦粉、片栗粉、油、じゃが 芋、さつまいも、ごま、バター、マヨ ネーズ、ジャム、砂糖	鶏肉、豚肉、ベーコン、牛乳	人参、冬瓜、南瓜、大根、キャベツ、コーン、長ね ぎ、しめじ、レタス、インゲン、ミニトマト、ブ ロッコリー、パプリカ、果物
17	月			おろしそうめん カレー風味ソテー 茹でとうもろこし スープ ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 魚の照焼き 納豆和え 味噌汁 果物	米、そうめん、小麦粉、カレー粉、 片栗粉、油、砂糖	豚肉、かじき、豆腐、納豆	人参、玉ねぎ、小松菜、えのき、大根、オクラ、ト マト椎茸、しめじ、ワカメ、果物
18	火			ご飯 トマトと豆腐の卵炒め 茹で枝豆 スープ 果物	ゼリー せんべい 牛乳	ご飯 豚肉のしぐれ煮 梅おかか和え 味噌汁 果物	米、せんべい、油、ごま油、砂糖、 きび砂糖	豚肉、卵、豆腐、ウィンナー、牛乳	人参、玉ねぎ、トマト、小ねぎ、枝豆、ごぼう、生 姜、胡瓜、長ねぎ、梅干し、ワカメ、果物
19	水			ご飯 豚肉の甘酢炒め 切干大根煮 味噌汁 果物	ホットドック 牛乳	カレー焼きそば 鶏肉とオクラの塩炒め チーズ スープ 果物	米、中華麺、パン、片栗粉、カレー 粉、油、ごま油、砂糖	鶏肉、豚肉、ベーコン、ウィン ナー、牛乳	人参、椎茸、玉ねぎ、大根、長ねぎ、ピーマン、オ クラ、もやし、インゲン、にんにく、生姜、果物
20	木		カ フ エ	花巻パン 回鍋肉 中華サラダ スープ 果物	手作りおやつ 牛乳	ご飯 鶏のゴマ味噌焼き 青菜炒め すまし汁 果物	米、パン、小麦粉、片栗粉、春雨、 ごま、ごま油、油、バター、砂糖、 きび砂糖	鶏肉、豚肉、豆腐、牛乳	人参、玉ねぎ、ピーマン、大根、胡瓜、もやし、 コーン、長ねぎ、えのき、ほうれん草、きゃべつ、 ワカメ、果物
21	金			ご飯 アジの香味フライ ひじき煮 味噌汁 果物	蒸しパン 牛乳	スタミナ丼 胡瓜ソテー ふかし芋 スープ 果物	米、小麦粉、パン粉、片栗粉、さつ まいも、油、ごま油、砂糖、きび砂糖	豚肉、鰯、ベーコン、さつまいも、 大豆、牛乳	人参、玉ねぎ、長ねぎ、大根、インゲン、青しそ、 椎茸、もやし、コーン、ニラ、胡瓜、ワカメ、生 姜、にんにく、果物
22	土			パン ポテトグラタン ツナとトマトのサラダ スープ ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 魚のバター醤油ソテー 高野豆腐煮 味噌汁 果物	米、パン、小麦粉、じゃが芋、油、 バター、砂糖、きび砂糖	鶏肉、魚、高野豆腐、ツナ、チー ズ、牛乳、ヨーグルト	人参、玉ねぎ、トマト、コーン、キャベツ、南瓜、 茄子、インゲン、セロリ、ほうれん草、しめじ、果 物
23	日			ご飯 チャンプルー ゴマ和え 味噌汁 果物	マフィン 牛乳	にゅうめん 鶏ときのこの炒め物 茹で枝豆 果物	米、そうめん、小麦粉、ごま、ごま 油、油、きび砂糖	鶏肉、豚肉、厚揚げ、油揚げ、牛乳	人参、玉ねぎ、もやし、キャベツ、ニラ、大根、胡 瓜、長ねぎ、えのき、しめじ、椎茸、コーン、果物
24	月			彩りパスタ チキンのママレード焼き プチトマト スープ 果物	ライスピザ 牛乳	ご飯 肉豆腐 茹でブロッコリー 味噌汁 果物	米、スパゲッティ、小麦粉、油、オ リーブ油、きび砂糖、ジャム	鶏肉、豚肉、豆腐、ベーコン、牛乳	人参、玉ねぎ、キャベツ、大根、枝豆、パプリカ、 しめじ、ブロッコリー、トマト、ワカメ、果物
25	火			ご飯 麻婆茄子 棒棒鶏 スープ 果物	クラッカーサンド バナナ 牛乳	ご飯 かじきのきのこのソース 二色煮 味噌汁 果物	米、クラッカー、小麦粉、片栗粉、 油、ごま油、ごま、バター、砂糖、 きび砂糖	鶏肉、豚肉、かじき、豆腐、牛乳	人参、南瓜、玉ねぎ、長ねぎ、胡瓜、椎茸、舞茸、 えのき、しめじ、茄子、果物
26	水			ご飯 魚と根菜の黒酢あんかけ 豆腐サラダ すまし汁 果物	スコーン 牛乳	ご飯 チキンのトマトチーズ焼き 洋風煮 スープ 果物	米、小麦粉、片栗粉、油、ごま油、 バター、きび砂糖	鶏肉、魚、ベーコン、豆腐、牛乳、 ヨーグルト、チーズ	人参、玉ねぎ、冬瓜、キャベツ、レタス、キャベ ツ、えのき、蓮根、胡瓜、トマト、えのき、果物
27	木		カ フ エ	ご飯 チキン南蛮 梅肉和え 冷汁 果物	手作りおやつ 牛乳	ヒピン丼 春雨ソテー スープ 果物	米、小麦粉、片栗粉、春雨、油、ご ま、ごま油、マヨネーズ、砂糖	鶏肉、豚肉、卵、豆腐、ちくわ、い りご、牛乳	人参、玉ねぎ、オクラ、小ねぎ、胡瓜、ほうれん 草、もやし、ピーマン、ワカメ、パセリ、果物
28	金			ご飯 厚揚げときのこの旨煮 コーンマヨ和え すまし汁 果物	りんごのコンポート クラッカー 牛乳	枝豆ご飯 魚の塩麹焼き ひじき入り白和え 味噌汁 果物	米、じゃが芋、クラッカー、ごま、 ごま油、マヨネーズ、油、きび砂糖	魚、厚揚げ、豆腐、ハム、牛乳	人参、小松菜、キャベツ、大根、オクラ、長ねぎ、 えのき、エリンギ、ひじき、枝豆、果物
29	土			タコライス ベーコンと野菜ソテー スープ 果物	みたらし団子 牛乳	ご飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め 磯部和え 味噌汁 果物	米、じゃが芋、小麦粉、白玉粉、カ レー粉、油、ごま油、きび砂糖	鶏肉、豚肉、ベーコン、チーズ、油 揚げ、牛乳	大根、人参、玉ねぎ、しめじ、もやし、キャベツ、 胡瓜、トマト、ほうれん草、にんにく、生姜、果物
30	日			ご飯 魚のみりん焼き 人参と小松菜の炒り煮 味噌汁 果物	シュガートースト 牛乳	ご飯 オイスター炒め さつまいもサラダ 春雨スープ 果物	米、パン、じゃが芋、さつまいも、春 雨、ごま、ごま油、油、バター、マ ヨネーズ、砂糖	魚、厚揚げ、大豆、油揚げ、牛乳	人参、冬瓜、南瓜、大根、キャベツ、コーン、長ね ぎ、しめじ、レタス、ブロッコリー、パプリカ、果 物
31	月			コーンご飯 鶏肉と冬瓜の洋風煮 彩りサラダ スープ 果物	カップケーキ 牛乳	ご飯 豚肉の酢みそ和え 南瓜煮 貝たくさん汁 果物	米、小麦粉、片栗粉、油、ごま、バ ター、砂糖	鶏肉、豚肉、ベーコン、牛乳	人参、冬瓜、南瓜、大根、キャベツ、コーン、長ね ぎ、しめじ、レタス、ブロッコリー、パプリカ、果 物

今月のイベント

20日、27日 カフェ
16日 開放デー
16日のカフェ開放デーは初めての精進料理の
提供を予定しております。皆様、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3金曜日*予約制(事前申し込みは電話
可* 今月はお休みに なります
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