



H27年

9月

前半 こんだてひょう

日 日	曜 日	日 休 の 種 別	注 意 点	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	火			花巻パン 油淋鶏 中華和え スープ 果物	おにぎり 果物	さつま芋としらすご飯 鶏の塩麹焼き 磯部和え 味噌汁 果物	米、片栗粉、さつま芋、油、ゴマ油、ゴ マ、パン、砂糖	鶏肉、しらす、油揚げ	人参、玉ねぎ、長ねぎ、もやし、胡瓜、コーン、し めじ、キャベツ、インゲン、ワカメ、のり、果物
2	水			ご飯 豚肉のロール巻き チーズ 貝たくさん汁 果物	マフィン 牛乳	ご飯 鮭の味噌焼き 青菜ときのこのソテー すまし汁 果物	米、小麦粉、さつま芋、油、ゴマ油、ゴ マ、きび砂糖	豚肉、鮭、豆腐、油揚げ、牛乳	人参、玉ねぎ、長ねぎ、チンゲン菜、インゲン、 キャベツ、しめじ、舞茸、果物
3	木	カ フェ		パン フィッシュ&チップス フレッシュサラダ スープ 果物	手作りおやつ 牛乳	ご飯 鶏肉と冬瓜の煮物 和風ゴマサラダ 味噌汁 果物	米、パン、小麦粉、片栗粉、じゃが芋、 油、オリーブ油、マヨネーズ、ゴマ、砂 糖、きび砂糖	鶏肉、白身魚、卵、ベーコン、油揚げ、 ヨーグルト、牛乳	人参、玉ねぎ、冬瓜、キャベツ、コーン、トマト、 インゲン、胡瓜、大根、ハセリ、果物
4	金			ご飯 厚揚げのすき焼き 南瓜とベーコン炒め 味噌汁 果物	スティック大学芋 牛乳	ポークチャップライス 大豆のサラダ スープ 果物	米、小麦粉、じゃが芋、油、バター、ゴ マ、砂糖、きび砂糖	豚肉、厚揚げ、豆腐、大豆、牛乳	人参、玉ねぎ、長ねぎ、しめじ、エリンギ、南瓜、 胡瓜、コーン、ワカメ、果物
5	土			ちゃんぽん カラー風味サラダ 茹でプロッコリー ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 魚のコーン焼き ひじき入り白和え 味噌汁 果物	米、中華麺、カレー粉、油、ゴマ油、ゴ マ、マヨネーズ、きび砂糖	鶏肉、豚肉、鮭、豆腐、なると、ヨーグ ルト	人参、玉ねぎ、茄子、キャベツ、もやし、プロッコ リー、コーン、胡瓜、ひじき、にんにく、生姜、ハ セリ、果物
6	日			ご飯 鶏肉と茄子のゴマみそ炒め おひたし すまし汁 果物	手作りおやつ 牛乳	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 根菜サラダ 味噌汁 果物	米、小麦粉、片栗粉、油、ゴマ油、ゴ マ、マヨネーズ、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、厚揚げ、豆腐、ハム、牛乳	人参、長ねぎ、茄子、えのき、蓮根、ごぼう、枝 豆、もやし、小松菜、果物
7	月			ご飯 魚のパン粉焼き ラタトゥー コンソメスープ 果物	ビーフン炒め 牛乳	ご飯 鶏肉とさつま芋の照り煮 プロッコリーソテー 味噌汁 果物	米、ビーフン、小麦粉、パン粉、さつま 芋、油、ごま油、オリーブ油、砂糖、き び砂糖	鶏肉、豚肉、魚、ベーコン、チーズ、牛 乳	人参、玉ねぎ、長ねぎ、大根、茄子、ハフリカ、 ピーマン、トマト、キャベツ、プロッコリー、コー ン、しめじ、ハセリ、果物
8	火			ご飯 味噌カツ 梅肉納豆和え すまし汁 果物	蒸しパン 牛乳	ミートカレーサブレッティ チキンと野菜ソテー スープ 果物	米、サブレッティ、小麦粉、カレー粉、 油、オリーブ油、バター、ゴマ、砂糖	鶏肉、豚肉、ベーコン、納豆、牛乳	人参、玉ねぎ、プロッコリー、キャベツ、ほうれん 草、コーン、マッシュルーム、にんにく、果物
9	水			コンソメ チキンのトマトマリネ焼き 大根のマヨ和え スープ 果物	クリームチーズサンド バナナ 牛乳	ご飯 魚のバターソテー さつま芋とレモン煮 すまし汁 果物	米、小麦粉、クラッカー、さつま芋、オ リーブ油、ゴマ油、ハタケ、マヨネー ズ、ツラム、砂糖	鶏肉、かじき、豆腐、ツナ、クリーム チーズ、牛乳	人参、玉ねぎ、トマト、大根、胡瓜、ほうれん草、 チンゲン菜、しめじ、えのき、にんにく、果物
10	木	カ フェ		栗おこわ サバの塩焼き 根菜の煮物 味噌汁 果物	手作りおやつ 牛乳	ご飯 トマト入り麻婆豆腐 和風胡瓜漬 スープ 果物	米、もち米、小麦粉、片栗粉、さつま 芋、油、オリーブ油、ゴマ油、ゴマ、砂 糖、きび砂糖	豚肉、サバ、豆腐、牛乳	人参、長ねぎ、ごぼう、大根、胡瓜、インゲン、オ クラ、もやし、しそ、にんにく、生姜、果物
11	金			ご飯 キャベツとしらすの卵焼き 南瓜と茄子の揚げ浸し 豚汁 果物	カップケーキ 牛乳	コンソメライス タンダーチキン ポパイソテー スープ 果物	米、小麦粉、カレー粉、油、オリーブ 油、ゴマ油、きび砂糖	鶏肉、豚肉、卵、しらす、ヨーグルト、 牛乳	人参、玉ねぎ、長ねぎ、ほうれん草、大根、キャベ ツ、茄子、南瓜、ごぼう、コーン、しめじ、ハセ リ、果物
12	土			ベーコンときのこのハスタ ゴマチキン フチトマト スープ ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 サバの味噌煮 もやしとコーン和え 冬瓜汁 果物	米、サブレッティ、小麦粉、油、オリーブ 油、ゴマ油、ゴマ、砂糖、きび砂糖	鶏肉、サバ、ベーコン、油揚げ、ヨーグ ルト、牛乳	人参、玉ねぎ、長ねぎ、大根、小松菜、もやし、 コーン、エリンギ、舞茸、しめじ、冬瓜、生姜、果 物
13	日			ご飯 鮭と根菜の黒酢炒め 南瓜煮 春雨スープ 果物	菓子盛り合わせ 牛乳	ご飯 豚肉ときのこのガーリックソテー 二色煮 味噌汁 果物	米、片栗粉、春雨、じゃが芋、油、ごま 油、きび砂糖	豚肉、鮭、牛乳	人参、玉ねぎ、南瓜、大根、ほうれん草、蓮根、 コーン、インゲン、えのき、にんにく、果物
14	月			ハン アボカド入りトマトグラタン コールスローサラダ スープ 果物	ねったほ餅 牛乳	ご飯 鶏肉と大根の甘辛煮 土佐酢和え 味噌汁 果物	米、パン、小麦粉、パン粉、きな粉、 じゃが芋、さつま芋、油、バター、マヨ ネーズ、砂糖、きび砂糖	鶏肉、じゃこ、油揚げ、チーズ、牛乳	人参、玉ねぎ、大根、胡瓜、キャベツ、インゲン、 えのき、エリンギ、コーン、トマト、茄子、アボカ ド、にんにく、ワカメ、果物
15	火			ご飯 高野豆腐の揚げ煮 きのこのおろし和え 味噌汁 果物	マカロニきな粉 牛乳	ワカメラーメン ささみサラダ チーズ 果物	米、中華麺、片栗粉、きな粉、マカロ ニ、油、ゴマ、きび砂糖	鶏肉、高野豆腐、牛乳	人参、長ねぎ、大根、たけのこ、胡瓜、キャベツ、 インゲン、えのき、エリンギ、にんにく、生姜、梅 干し、のり、果物

今月のイベント

3日・11日 カフェ・給食  
18日 夜カフェ  
20日 開放デー

今月のカフェ・ランチは手作りのパンのメニューの  
日と、秋らしい栗おこわのメニューの日を予定し  
ております。どうぞお楽しみに！

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)

開放デー：第3日曜日\*ランチ・カフェもあり

※割合により変更となる強白があります。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



H27年

9月

後半 こんだてひょう

日 ち	曜 日	日 本 の 行 事	イ ン 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	水			ご飯 豚肉のロール巻き チーズ 貝たくさん汁 果物	マフィン 牛乳	ご飯 鮭の味噌焼き 青菜ときのこのソテー すまし汁 果物	米、小麦粉、さつまいも、油、ゴマ油、ゴマ、きび砂糖	豚肉、鮭、豆腐、油揚げ、牛乳	人参、玉ねぎ、長ねぎ、チンゲン菜、インゲン、キャベツ、しめじ、舞茸、果物
17	木		カ フ エ	パン フィッシュ&チップス フレッシュサラダ スープ 果物	手作りおやつ 牛乳	ご飯 鶏肉と冬瓜の煮物 和風ゴマサラダ 果物	米、パン、小麦粉、片栗粉、じゃが芋、油、オリーブ油、マヨネーズ、ゴマ、砂糖、きび砂糖	鶏肉、白身魚、卵、ベーコン、油揚げ、ヨーグルト、牛乳	人参、玉ねぎ、冬瓜、キャベツ、コーン、トマト、インゲン、胡瓜、大根、パセリ、果物
18	金		夜 カ フ エ	ご飯 厚揚げのすき煮 南瓜とベーコン炒め 味噌汁 果物	スティック大学芋 牛乳	ハヤシライス 大豆のサラダ スープ 果物	米、小麦粉、じゃが芋、油、バター、ゴマ、砂糖、きび砂糖	豚肉、厚揚げ、豆腐、大豆、牛乳	人参、玉ねぎ、長ねぎ、しめじ、エリンギ、南瓜、胡瓜、コーン、ワカメ、果物
19	土			ちゃんぽん カレー風味サラダ 茹でブロッコリー ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 魚のコーン焼き ひじき入り白和え 味噌汁 果物	米、中華麺、カレー粉、油、ゴマ油、ゴマ、マヨネーズ、きび砂糖	鶏肉、豚肉、鮭、豆腐、なると、ヨーグルト	人参、玉ねぎ、茄子、キャベツ、もやし、ブロッコリー、コーン、胡瓜、ひじき、にんにく、生姜、パセリ、果物
20	日			炊き込みご飯 チャンプルー おひたし すまし汁 果物	手作りおやつ 牛乳	ご飯 鶏肉と高野豆腐煮 根菜サラダ 味噌汁 果物	米、小麦粉、片栗粉、油、ゴマ油、ゴマ、マヨネーズ、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、厚揚げ、豆腐、高野豆腐、ハム、牛乳	人参、長ねぎ、キャベツ、えのき、蓮根、ごぼう、二枚枝豆、もやし、小松菜、切干大根、果物
21	月	敬老の日		ご飯 魚のパン粉焼き ラタトゥユ コンソメスープ 果物	ビーフン炒め 牛乳	ご飯 鶏肉とさつまいもの照り煮 ブロッコリーソテー 味噌汁 果物	米、ビーフン、小麦粉、パン粉、さつまいも、油、ごま油、オリーブ油、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、魚、ベーコン、チーズ、牛乳	人参、玉ねぎ、長ねぎ、大根、茄子、パプリカ、ピーマン、トマト、キャベツ、ブロッコリー、コーン、しめじ、パセリ、果物
22	火			パン トマトグラタン コールスローサラダ スープ 果物	おはぎ 牛乳	ご飯 鶏肉と大根の甘辛煮 土佐酢和え 味噌汁 果物	米、パン、小麦粉、パン粉、きな粉、じゃが芋、さつまいも、油、バター、マヨネーズ、砂糖、きび砂糖	鶏肉、じゃこ、油揚げ、チーズ、牛乳	人参、玉ねぎ、大根、胡瓜、キャベツ、インゲン、えのき、エリンギ、コーン、トマト、茄子、アボカド、にんにく、ワカメ、果物
23	水	秋分の日		コーンライス チキンのトマトマリネ焼き 大根のマヨ和え スープ 果物	クリームチーズサンド バナナ 牛乳	ご飯 魚のバター醤油炒め さつまいもとレモン煮 すまし汁 果物	米、小麦粉、クラッカー、さつまいも、オリーブ油、ゴマ油、バター、マヨネーズ、ジャム、砂糖	鶏肉、かじき、豆腐、ツナ、クリームチーズ、牛乳	人参、玉ねぎ、トマト、大根、胡瓜、ほうれん草、チンゲン菜、しめじ、えのき、にんにく、果物
24	木		カ フ エ	栗おこわ サバの塩焼き 根菜の煮物 味噌汁 果物	手作りおやつ 牛乳	ご飯 トマト入り麻婆豆腐 大根と胡瓜揚げ スープ 果物	米、もち米、小麦粉、片栗粉、さつまいも、油、オリーブ油、ゴマ油、ゴマ、砂糖、きび砂糖	豚肉、サバ、豆腐、牛乳	人参、長ねぎ、ごぼう、大根、胡瓜、インゲン、オクラ、もやし、しそ、にんにく、生姜、果物
25	金			ご飯 キャベツとしらすの卵焼き 南瓜と茄子の揚げ浸し 豚汁 果物	カップケーキ 牛乳	コンソメライス タンドリーチキン ポパイソテー スープ 果物	米、小麦粉、カレー粉、油、オリーブ油、ゴマ油、きび砂糖	鶏肉、豚肉、卵、しらす、ヨーグルト、牛乳	人参、玉ねぎ、長ねぎ、ほうれん草、大根、キャベツ、茄子、南瓜、ごぼう、コーン、しめじ、パセリ、果物
26	土			ベーコンときのこのパスタ ゴマチキン プチトマト スープ ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 サバの味噌煮 もやしとコーンとえのき 冬瓜汁 果物	米、スパゲッティ、小麦粉、油、オリーブ油、ゴマ油、ゴマ、砂糖、きび砂糖	鶏肉、サバ、ベーコン、油揚げ、ヨーグルト、牛乳	人参、玉ねぎ、長ねぎ、大根、小松菜、もやし、コーン、エリンギ、舞茸、しめじ、生姜、果物
27	日			ご飯 鮭と根菜の黒酢炒め 南瓜煮 春雨スープ 果物	菓子盛り合わせ 牛乳	ご飯 豚肉ときのこのガーリックソテー 二色煮 味噌汁 果物	米、片栗粉、春雨、じゃが芋、油、ごま油、きび砂糖	豚肉、鮭、牛乳	人参、玉ねぎ、南瓜、大根、ほうれん草、蓮根、コーン、インゲン、えのき、にんにく、果物
28	月			ご飯 味噌カツ 梅肉納豆和え すまし汁 果物	蒸しパン 牛乳	ミートカレースパゲッティ チキンと野菜ソテー スープ 果物	米、スパゲッティ、小麦粉、カレー粉、油、オリーブ油、バター、ゴマ、砂糖	鶏肉、豚肉、ベーコン、納豆、牛乳	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、ほうれん草、コーン、マッシュルーム、にんにく、果物
29	火			ご飯 高野豆腐の揚げ煮 きのこのおろし和え 味噌汁 果物	マカロニきな粉 牛乳	ワカメラーメン ささみサラダ チーズ 果物	米、中華麺、片栗粉、きな粉、マカロニ、油、ゴマ、きび砂糖	鶏肉、高野豆腐、牛乳	人参、長ねぎ、大根、たけのこ、胡瓜、キャベツ、インゲン、えのき、エリンギ、にんにく、生姜、梅干し、のり、果物
30	水			ご飯 油淋鶏 中華和え スープ 果物	パンナコッタ せんべい	さつまいもとしらすご飯 鶏の塩麹焼き 磯部和え 味噌汁 果物	米、片栗粉、さつまいも、油、ゴマ油、ゴマ、せんべい、砂糖	鶏肉、しらす、油揚げ、生クリーム、牛乳	人参、玉ねぎ、長ねぎ、もやし、胡瓜、コーン、しめじ、キャベツ、インゲン、ワカメ、のり、果物

今月のイベント

17日・24日 カフェ・給食  
18日 夜カフェ  
20日 開放デー  
今月の開放デーは沖縄スペシャルメニューを予定しております！ぜひお楽しみに！

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)

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