



H27年

10月

前半 こんだてひょう

日 ち	曜 日	日 本 の 行 事	イ ン ト	屋 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	木		カ フ エ	パン チキンのラズベリーソース ツナサラダ 南瓜のポタージュ 果物	手作りおやつ 牛乳	舞茸ご飯 魚の塩こうじ焼き ひじき煮 根菜汁 果物	米、パン、小麦粉、きな粉、油、ごま 油、砂糖、きび砂糖、ジャム	鶏肉、鮭、ツナ、大豆、油揚げ、牛乳、 生クリーム	人参、玉ねぎ、ほうれん草、トマト、コーン、しめ じ、南瓜、長ねぎ、インゲン、大根、ごぼう、蓮 根、ひじき、果物
2	金			ご飯 鶏肉のしぐれ煮 白和え 味噌汁 果物	揚げパン 牛乳	ご飯 鶏肉のオイスターソース炒め カリカリ胡瓜 スープ 果物	米、パン、きな粉、油、ごま油、ゴマ、 砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、豆腐、牛乳	人参、大根、長ねぎ、胡瓜、しめじ、ごぼう、生 姜、キャベツ、果物
3	土			豆乳坦々めん 卵とトマト炒め チーズ ヨーグルト	ライスピザ 牛乳	ご飯 ごぼうの味噌そぼろ炒め 煮浸し すまし汁 果物	米、中華麺、片栗粉、じゃが芋、油、ご ま油、ゴマ、マヨネーズ、砂糖	鶏肉、豚肉、ベーコン、卵、油揚げ、豆 乳、チーズ、牛乳	人参、玉ねぎ、大根、ごぼう、小松菜、長ねぎ、パ プリカ、コーン、生姜、にんにく、のり、果物
4	日			ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き さつまいと人参煮 すまし汁 果物	手作りおやつ 牛乳	バターライス 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、さつまい、油、 バター、砂糖、きび砂糖	鶏肉、鮭、豆腐、ヨーグルト、牛乳	人参、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、えのき、ほうれ ん草、トマト、ピーマン、椎茸、絹さや、蓮根、果 物
5	月			ご飯 豚肉のチンジャオロース 春雨サラダ 卵スープ 果物	マフィン 牛乳	ご飯 魚の照り焼き さつまいと大豆の炒り煮 味噌汁 果物	米、小麦粉、片栗粉、さつまい、春雨、 油、ごま油、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、かじき、大豆、牛乳	人参、玉ねぎ、ニラ、たけのこ、ピーマン、大根、 胡瓜、小松菜、果物
6	火			ご飯 味噌唐揚げ 磯部和え すまし汁 果物	蒸しパン 牛乳	ほうとううどん きんぴら炒め 粉ふき芋 果物	米、干うどん、小麦粉、片栗粉、じゃが 芋、油、ごま油、ゴマ、砂糖	鶏肉、豚肉、牛乳	人参、玉ねぎ、長ねぎ、ごぼう、小松菜、もやし、 南瓜、しめじ、パセリ、のり、果物
7	水			ご飯 魚のムニエル さつまいとりんご煮 貝たくさんスープ 果物	パンケーキ 牛乳	ビビンバ丼 ささみサラダ プチトマト ワカメスープ 果物	米、小麦粉、カレー粉、さつまい、油、 ごま油、ゴマ、バター、マヨネーズ、砂 糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、魚、ウィンナー、牛乳	人参、玉ねぎ、長ねぎ、キャベツ、ほうれん草、も やし、胡瓜、えのき、ワカメ、果物
8	木		カ フ エ	さんまご飯 お豆腐バーグ おひたし 味噌汁 果物	手作りおやつ 牛乳	ご飯 豆腐の甘辛焼き 和風サラダ けんちん汁 果物	米、小麦粉、片栗粉、パン粉、油、マヨ ネーズ、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、さんま、豆腐、油揚げ、ツ ナ、牛乳	人参、玉ねぎ、小松菜、茄子、蓮根、大根、枝豆、 しめじ、エリンギ、果物
9	金			ご飯 豚の生姜焼き 大根のマヨ和え 味噌汁 果物	スティック大学芋 牛乳	コンソメライス 魚ときのこのトマトクリーム煮 スープ 果物	米、小麦粉、さつまい、じゃが芋、油、 マヨネーズ、砂糖、ゴマ	豚肉、かじき、ウィンナー、ツナ、生ク リーム、チーズ、牛乳	人参、玉ねぎ、大根、胡瓜、トマト、キャベツ、 コーン、エリンギ、生姜、ワカメ、パセリ、果物
10	土			ミートソースパヴェティ 根菜ソテー スープ ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 鶏肉と厚揚げのカレー煮 じゃが芋のバター醤油炒め なめこ汁 果物	米、スパゲッティ、カレー粉、じゃが 芋、オリーブ油、バター、砂糖	鶏肉、豚肉、厚揚げ、ベーコン、チーズ	人参、玉ねぎ、大根、トマト、セロリ、蓮根、キャ ベツ、長ねぎ、にんにく、パセリ、コーン、なめ こ、果物
11	日			秋色ご飯 魚のみりん焼き 切干大根煮 味噌汁 果物	コンビパン 牛乳	ご飯 なんちゃってフライドチキン 野菜ソテー スープ 果物	米、パン、小麦粉、コーンフレーク、さ つまい、油、ごま油、バター、マヨネー ズ、ゴマ、ジャム、砂糖	鶏肉、魚、油揚げ、牛乳	人参、玉ねぎ、大根、トマト、ほうれん草、椎茸、 しめじ、コーン、果物
12	月			パン 豚肉と根菜ソテー プチトマト チキンと南瓜のクリームシチュー 果物	おにぎり 果物	ご飯 さつまいと鶏肉の照り煮 胡麻和え すまし汁 果物	米、パン、小麦粉、さつまい、油、パ ター、ゴマ、きび砂糖	鶏肉、豚肉、牛乳	人参、玉ねぎ、南瓜、インゲン、蓮根、ごぼう、 キャベツ、胡瓜、ワカメ、果物
13	火			ご飯 鶏肉と小松菜の香味炒め さつまいのオレンジ煮 すまし汁 果物	カップケーキ 牛乳	カレー風味焼きそば ベーコンと胡瓜ソテー スープ 果物	米、中華麺、小麦粉、カレー粉、さつま い、油、ごま油、ゴマ、きび砂糖	鶏肉、豚肉、じゃこ、ベーコン、豆腐、 牛乳	人参、玉ねぎ、ピーマン、小松菜、大根、キャベ ツ、しめじ、胡瓜、エリンギ、コーン、果物
14	水			ご飯 蓮根と車麩の甘酢がけ 茹でブロッコリー 豚汁 果物	サンドイッチ 牛乳	ピラフ 魚と野菜の蒸し煮 チーズ スープ 果物	米、パン、片栗粉、車麩、じゃが芋、 油、バター、マヨネーズ、きび砂糖	鶏肉、豚肉、魚、ベーコン、ハム、ツ ナ、チーズ、牛乳	人参、玉ねぎ、キャベツ、蓮根、しめじ、ブロッコ リー、大根、ごぼう、長ねぎ、コーン、にんにく、 果物
15	木		カ フ エ	パン チキンのラズベリーソース ツナサラダ 南瓜のポタージュ 果物	手作りおやつ 牛乳	ご飯 根菜の味噌グラタン ブロッコリーソテー 和風コンソメスープ 果物	米、パン、小麦粉、じゃが芋、油、パ ター、ジャム、砂糖	鶏肉、ベーコン、ツナ、チーズ、生ク リーム、牛乳	人参、玉ねぎ、南瓜、蓮根、ごぼう、ブロッコ リー、キャベツ、ほうれん草、しめじ、トマト、 コーン、パセリ、コーン

今月のイベント

1日・15日 カフェ・給食
16日 夜カフェ
18日 開放デー

今月のカフェは旬の食材、秋刀魚や南瓜を使った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P o k k e



H27年

10月

後半 こんだてひょう

日 ち	曜 日	日 本 の 行 事	イ ベ ン 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
16	金		夜カフェ	ご飯 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ そばろ煮 味噌汁 果物	蒸しパン 牛乳	パン 鮭のクリームシチュー ジャーマンポテト 果物	米、パン、小麦粉、片栗粉、じゃが芋、 油、バター、オリーブ油、きび砂糖	鶏肉、鮭、豆腐、ベーコン、牛乳	人参、玉ねぎ、南瓜、長ねぎ、エリンギ、しめじ、 しめじ、コーン、ワカメ、にんにく、パセリ、果物
17	土			豆乳坦々めん 卵とトマト炒め チーズ 果物	ライスピザ 牛乳	ご飯 鶏ごぼうの味噌炒め 煮浸し すまし汁 果物	米、中華種、片栗粉、じゃが芋、油、こ ま油、ゴマ、マヨネーズ、砂糖	鶏肉、豚肉、ベーコン、卵、油揚げ、豆 乳、チーズ、牛乳	人参、玉ねぎ、大根、ごぼう、小松菜、長ねぎ、パ プリカ、コーン、生姜、にんにく、のり、果物
18	日		開放デー	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き さつまいと人参煮 すまし汁 果物	手作りおやつ 牛乳	バターライス 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、さつまい、油、 バター、砂糖、きび砂糖	鶏肉、鮭、豆腐、ヨーグルト、牛乳	人参、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、えのき、ほうれ ん草、トマト、ピーマン、椎茸、絹さや、蓮根、果 物
19	月			ご飯 豚肉のチンジャオロース 春雨サラダ スープ 果物	マフィン 牛乳	ご飯 魚の照り焼き さつまいと大豆の炒り煮 味噌汁 果物	米、小麦粉、片栗粉、さつまい、春雨、 油、ごま油、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、かじき、大豆、牛乳	人参、玉ねぎ、ニラ、たけのこ、ピーマン、大根、 胡瓜、小松菜、果物
20	火			ご飯 味噌唐揚げ 磯部和え すまし汁 果物	蒸しパン 牛乳	ほうとううどん きんぴら炒め 粉ふき芋 果物	米、干うどん、小麦粉、片栗粉、じゃが 芋、油、ごま油、ゴマ、砂糖	鶏肉、豚肉、牛乳	人参、玉ねぎ、長ねぎ、ごぼう、小松菜、もやし、 南瓜、しめじ、パセリ、のり、果物
21	水			ご飯 魚のカレームニエル さつまいとりんご煮 貝たくさんスープ 果物	パンケーキ 牛乳	ビビンバ丼 ささみサラダ プチトマト ワカメスープ 果物	米、小麦粉、カレー粉、さつまい、油、 ごま油、ゴマ、バター、マヨネーズ、砂 糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、魚、ウィンナー、牛乳	人参、玉ねぎ、長ねぎ、キャベツ、ほうれん草、も やし、胡瓜、えのき、ワカメ、果物
22	木		カフェ	ご飯 回鍋肉 南瓜煮 スープ 果物	手作りおやつ 牛乳	ご飯 根菜の味噌グラタン ブロックソーテー 和風コンソメスープ 果物	米、小麦粉、片栗粉、じゃが芋、油、こ ま油、バター、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、ベーコン、牛乳、チーズ	人参、玉ねぎ、小松菜、キャベツ、蓮根、ごぼう、 ブロックソー、ピーマン、南瓜、青梗菜、果物
23	金			ご飯 豚の生姜焼き 大根のマヨ和え 味噌汁 果物	スティック大学芋 牛乳	コンソメライス 魚ときのこのトマトクリームソース コーンサラダ スープ 果物	米、小麦粉、さつまい、じゃが芋、油、 マヨネーズ、砂糖、ゴマ	豚肉、かじき、ウィンナー、ツナ、生ク リーム、チーズ、牛乳	人参、玉ねぎ、大根、胡瓜、トマト、キャベツ、 コーン、エリンギ、生姜、ワカメ、パセリ、果物
24	土			ミートソーススパゲティ 根菜ソーテー スープ ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 鶏肉と厚揚げのカレー煮 じゃが芋のバター醤油炒め なめこ汁 果物	米、スパゲティ、カレー粉、じゃが 芋、オリーブ油、バター、砂糖	鶏肉、豚肉、厚揚げ、ベーコン、チーズ	人参、玉ねぎ、大根、トマト、セロリ、蓮根、キャ ベツ、長ねぎ、にんにく、パセリ、コーン、なめ こ、果物
25	日			秋色ご飯 魚のみりん焼き 切干大根煮 味噌汁 果物	コンビパン 牛乳	ご飯 なんちゃってフライドチキン 野菜ソーテー スープ 果物	米、パン、小麦粉、コーンフレーク、さ つまい、油、ごま油、バター、マヨネー ズ、ゴマ、ジャム、砂糖	鶏肉、魚、油揚げ、牛乳	人参、玉ねぎ、大根、トマト、ほうれん草、椎茸、 しめじ、コーン、果物
26	月			パン 豚肉と根菜ソーテー プチトマト チキンと南瓜のクリームシチュー 果物	おにぎり 果物	ご飯 さつまいと鶏肉の照り煮 胡麻和え 味噌汁 果物	米、パン、小麦粉、さつまい、油、バ ター、ゴマ、きび砂糖	鶏肉、豚肉、牛乳	人参、玉ねぎ、南瓜、インゲン、蓮根、ごぼう、 キャベツ、胡瓜、ワカメ、果物
27	火			ご飯 鶏肉と小松菜の香味炒め さつまいのオレンジ煮 貝たくさんスープ 果物	カップケーキ 牛乳	カレー風味焼きそば 胡瓜ソーテー スープ 果物	米、中華種、小麦粉、カレー粉、さつ まい、油、ごま油、ゴマ、きび砂糖	鶏肉、豚肉、じゃこ、ベーコン、豆腐、 牛乳	人参、玉ねぎ、ピーマン、小松菜、大根、キャ ベツ、しめじ、胡瓜、エリンギ、コーン、果物
28	水			ご飯 蓮根と車麩の甘酢がけ 茹でブロックソー 豚汁 果物	サンドイッチ 牛乳	ピラフ 魚と野菜の蒸し煮 チーズ スープ 果物	米、パン、片栗粉、車麩、じゃが芋、 油、バター、マヨネーズ、きび砂糖	鶏肉、豚肉、魚、ベーコン、ハム、ツ ナ、チーズ、牛乳	人参、玉ねぎ、キャベツ、蓮根、しめじ、ブロック ソー、大根、ごぼう、長ねぎ、コーン、にんにく、 果物
29	木		カフェ	さんまご飯 お豆腐バーグ おひたし 味噌汁 果物	手作りおやつ 牛乳	ご飯 豆腐の甘辛焼き 和風サラダ けんちん汁 果物	米、小麦粉、片栗粉、パン粉、油、マヨ ネーズ、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、さんま、豆腐、油揚げ、ツ ナ、牛乳	人参、玉ねぎ、小松菜、茄子、蓮根、大根、枝豆、 しめじ、エリンギ、果物
30	金			ご飯 豚肉のしくれ煮 白和え 味噌汁 果物	揚げパン 牛乳	ご飯 鶏肉のオイスターソース炒め カリカリ胡瓜 スープ 果物	米、パン、きな粉、油、ごま油、ゴマ、 砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、豆腐、牛乳	人参、大根、長ねぎ、胡瓜、しめじ、ごぼう、生 姜、キャベツ、果物
31	土			ご飯 魚の塩焼き がめ煮 味噌汁 果物	手作りおやつ 牛乳	舞茸ご飯 鶏の塩麹焼き おかか和え 根菜汁 果物	米、小麦粉、片栗粉、油、ごま油、砂 糖、こび砂糖	鶏肉、さば、ちくわ、豆腐、油揚げ、牛 乳	人参、大根、ごぼう、蓮根、椎茸、絹さや、長 ねぎ、キャベツ、こんにゃく、舞茸、果物

今月のイベント

22日 カフェ・給食
16日 夜カフェ
18日 開放デー

今月のカフェは、22日のランチをお休みとさせて
いただきます。29日は通常通りの提供となりま
すので、宜しくお願ひ致します。

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