



H28年

2月

こんだてひょう



日 ち	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	月			味噌ラーメン 鶏肉と小松菜のさっぱり炒め 粉ふき芋 ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 根菜の味噌グラタン 花野菜サラダ 和風コンソメスープ 果物	中華麺、米、小麦粉、じゃが芋、菜種油、ゴマ油、砂糖、バター	豚肉、鶏肉、ヨーグルト、チーズ、ベーコン、牛乳	にんにく、生姜、キャベツ、人参、もやし、にら、長ねぎ、コーン、小松菜、大根、ごぼう、ブロッコリー、えのき、蓮根、玉ねぎ、ハセリ、果物
2	16	火		ご飯 かじきの竜田揚げ ひじき入り白和え すまし汁 果物	蒸しパン 牛乳	ご飯 肉じゃが バター醤油炒め 味噌汁 果物	米、小麦粉、片栗粉、じゃが芋、菜種油、バター、ゴマ、砂糖、きび砂糖	かじき、豚肉、ウィンナー、豆腐、牛乳	ブロッコリー、人参、ひじき、胡瓜、青のり、小松菜、玉ねぎ、白滝、インゲン、蓮根、エリンギ、大根、ワカメ、果物
3	17	水	3日 節分	鬼さんライス(ケチャップライス) チキンのカレームニエル 人参サラダ スープ 果物	節分おやつ 牛乳	ほうとううどん 高野豆腐の煮物 磯辺和え 果物	米、干めん、スナック、小麦粉、カレー粉、菜種油、オリーブ油、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、高野豆腐、卵、ツナ、しらす、牛乳	人参、玉ねぎ、かぶ、長ねぎ、小松菜、キャベツ、椎茸、インゲン、のり、レーズン、果物
4	18	木		オニオンブレッド チキンカツのトマトソース ツナサラダ 人参豆乳ポタージュ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 魚の塩麹焼 土佐酢和え 味噌汁 果物	米、パン、小麦粉、パン粉、じゃが芋、菜種油、オリーブ油、砂糖、きび砂糖	鶏肉、鮭、ツナ、じゃこ、豆乳、牛乳	人参、玉ねぎ、胡瓜、ほうれん草、トマト、南瓜、セロリ、コーン、しめじ、にんにく、ワカメ、果物
5	19	金	19日 夜カフェ	ご飯 ひじき入り卵焼き ごぼうのゴマ和え 石狩鍋風 果物	いももち 牛乳	ご飯 ゴマチキン 彩りきんぴらごぼう 味噌汁 果物	米、小麦粉、片栗粉、じゃが芋、菜種油、ゴマ油、バター、ゴマ、砂糖、きび砂糖	鶏肉、鮭、卵、高野豆腐、油揚げ、牛乳	人参、玉ねぎ、ごぼう、ほうれん草、長ねぎ、パプリカ、白菜、インゲン、長ねぎ、ひじき、しめじ、果物
6	20	土	6日 初午	子ぎつねご飯 南瓜のそぼろ煮 和え物 味噌汁 果物	鬼まんじゅう 牛乳	ベーコンときのこのパスタ チキンの蒸し焼き ビーンズサラダ スープ 果物	米、スパゲッティ、小麦粉、さつま芋、菜種油、オリーブ油、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豆腐、ベーコン、油揚げ、大豆、牛乳	人参、玉ねぎ、ほうれん草、小松菜、南瓜、胡瓜、長ねぎ、えのき、しめじ、コーン、ハセリ、にんにく、果物
7	21	日	21日 開放デー	あんかけきつねうどん 鶏と野菜の天ぷら 果物	お楽しみおやつ	ご飯 白身魚のカレーソース ポテトサラダ 味噌汁 果物	米、干めん、小麦粉、片栗粉、カレー粉、じゃが芋、さつま芋、ゴマ、バター、菜種油、マヨネーズ、砂糖、きび砂糖	鶏肉、白身魚、ハム、油揚げ、牛乳	人参、玉ねぎ、ピーマン、胡瓜、インゲン、えのき、コーン、生姜、果物
8	22	月		ご飯、豚肉とかぶの生姜炒め 金時豆 野菜の豆乳味噌汁 果物	クラッカーサンド バナナ 牛乳	小松菜チャーハン 南瓜とベーコン炒め プチトマト 中華スープ 果物	米、クラッカー、金時豆、菜種油、ゴマ油、ゴマ、砂糖、きび砂糖、ジャム	豚肉、豆腐、ベーコン、油揚げ、豆乳、牛クリームチーズ、牛乳	人参、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、白菜、かぶ、南瓜、しめじ、えのき、ワカメ、果物
9	23	火		ご飯 鶏肉のケチャップ炒め さつま芋サラダ 味噌汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 魚のムニエル 蒸し野菜のゴママヨだれ スープ 果物	米、小麦粉、じゃが芋、さつま芋、菜種油、オリーブ油、マヨネーズ、バター、ゴマ、砂糖	鶏肉、魚、ヨーグルト	人参、玉ねぎ、南瓜、もやし、キャベツ、かぶ、コーン、レーズン、果物
10	24	水		鮭とポテトのクリームライス ポパイソテー ミントマト スープ 果物	マフィン 牛乳	ご飯 鶏肉の和風さのこソース 二色煮 味噌汁 果物	米、小麦粉、じゃが芋、菜種油、バター、砂糖、きび砂糖	鶏肉、鮭、油揚げ、ベーコン、豆乳、牛乳	人参、玉ねぎ、キャベツ、トマト、ほうれん草、南瓜、しめじ、舞茸、椎茸、えのき、コーン、牛乳
11	25	木		ご飯 魚の西京焼き風 さつま芋と大豆の炒り煮 すまし汁 果物	お楽しみおやつ	チリコンカンライス フレンチサラダ チーズ オニオンスープ 果物	米、小麦粉、片栗粉、じゃが芋、さつま芋、菜種油、バター、砂糖、きび砂糖	豚肉、魚、大豆、ベーコン、チーズ、豆乳、牛乳	人参、玉ねぎ、ほうれん草、キャベツ、トマト、セロリ、コーン、果物
12	26	金		パン コーンポテトグラタン 茹でブロッコリー ポトフ ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 魚のねぎ味噌焼き 煮浸し すまし汁 果物	米、パン、小麦粉、じゃが芋、バター、菜種油、オリーブ油、砂糖、きび砂糖	鶏肉、鮭、ウィンナー、油揚げ、ヨーグルト、牛乳	人参、大根、玉ねぎ、キャベツ、かぶ、長ねぎ、小松菜、ブロッコリー、コーン、果物
13	27	土		ご飯 豚肉の三葉菜 中華風サラダ スープ 果物	スコーン 牛乳	ご飯 豚肉と小松菜のオイスター炒め カレー風味ポテト すまし汁 果物	米、小麦粉、片栗粉、春雨、カレー粉、じゃが芋、菜種油、ゴマ油、ゴマ、砂糖、きび砂糖	豚肉、ハム、油揚げ、豆乳、牛乳	人参、玉ねぎ、小松菜、胡瓜、白菜、パプリカ、長ねぎ、しめじ、果物
14	28	日		ポークストロガヌフ さつま芋とりんご煮 ブロッコリーソテー スープ 果物	バレンタインおやつ 牛乳	ケチャップライス タンドリーチキン ゴマ風味サラダ スープ 果物	米、小麦粉、カレー粉、さつま芋、じゃが芋、ゴマ、バター、マヨネーズ、油、砂糖	豚肉、鶏肉、生クリーム、ヨーグルト、ウィンナー、牛乳	玉ねぎ、エリンギ、しめじ、レーズン、ブロッコリー、人参、キャベツ、胡瓜、ピーマン、大根、コーン、レーズン、果物
15	29	月	15日 お食事会	ご飯 厚揚げの和風あんかけ ふかし芋 豚汁 果物	マカロニきな粉 牛乳	彩りちらし丼 鶏の唐揚げ 南瓜サラダ すまし汁 果物	米、マカロニ、小麦粉、片栗粉、きな粉、さつま芋、菜種油、ゴマ、砂糖、きび砂糖	鶏肉、鮭、厚揚げ、卵、油揚げ、ヨーグルト、牛乳	人参、玉ねぎ、胡瓜、ごぼう、大根、ほうれん草、長ねぎ、南瓜、絹さや、えのき、にんにく、生姜、レーズン、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。

※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。

今月のイベント

4日・11日・18日・25日 カフェ・給食  
19日 夜カフェ  
21日 開放デー

今月のカフェは、パンメニューに手作りオニオンブレッドを、和食では魚の西京焼き風と子供たちにも好評なさつま芋と大豆の炒り煮の提供を予定しております。カフェタイムでも手作りおやつをご用意しておりますのでお友達、ご家族で是非お越しくださいね★

カフェ：毎週木曜日(月により変更あり)  
ランチ\*12:00~13:30  
カフェ\*14:30~15:30  
夜カフェ：第3金曜日(月により変更あり)  
18:30~20:00  
開放デー：第3日曜日

みなと子育て応援プラザP o k k e