



H28年

3月

こんだてひょう



E.C.R.	日	曜	日本 行事	ソ 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	15	火			ご飯 チャンプルー 南瓜煮 味噌汁 果物	ケーキ 牛乳	ミートカレーパスタ さつまいもとりのサラダ フチトマト スープ 果物	米 ごま油 小麦粉 砂糖 スパゲッティ オリーブ油 バター さつまいも マヨネーズ	豆腐 豚肉 かつお節 油揚げ 豆乳 牛乳 ベーコン	玉葱 もやし きゃべつ 人参 ビーマン 南瓜 かぶ にんにく レーズン トマト 果物
2	16	水			チキンカレー マカロニサラダ フチトマト スープ 果物	コンビパン 牛乳	ご飯 豆腐ステーキ ブロッコリーソテー 豚汁 果物	米 じゃが芋 バター 小麦粉 植物油 マカロニ マヨネーズ 砂糖 食パン ジャム	鶏肉 ツナ チーズ 牛乳 豆腐 かつお節 豚肉	玉葱 人参 セロリ にんにく 生姜 胡瓜 コーン トマト きゃべつ ブロッコリー 大根 ごぼう 長ねぎ 果物
3	17	木	3日 まひな ひ	カ フェ	ちらし寿司 鯖の塩焼き 菜の花のおろし煮 浸し すまし汁 果物	手作りおやつ	ご飯 チキンの照焼き 煮物 かぶのみぞれスープ 果物	米 砂糖 ごま 粒 白玉粉 上新粉 小麦粉 あんこ 植物油 片栗粉	ツナ 卵 桜でんぶ 鯖 牛乳 鶏肉	人参 絹さや 菜の花 大根 椎茸 ごぼう かぶ 果物
4	18	金	19日 かぶ ひ		ご飯 鶏の和風きのこソース 粉ふき芋 味噌汁 果物	苺ヨーグルトプリン せんべいorビスケット	ご飯 魚の菜の花クリーム焼き レモン煮 味噌汁 果物	米 小麦粉 バター 片栗粉 じゃが芋 砂糖 菓子類 植物油 マヨネーズ さつまいも	鶏肉 ヨーグルト 牛乳 魚 生クリーム 油揚げ	しめじ 椎茸 椎茸 えのき 玉葱 大根 人参 いちご 菜の花 コーン レモン 果物
5	19	土			五目うどん マーメレード焼き じゃが芋と大豆のサラダ ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 オイスター炒め きのこの和風マリネ スープ 果物	うどん 植物油 マーメレード じゃが芋 マヨネーズ 米 ごま油 砂糖 オリーブ油	鶏肉 大豆 ヨーグルト 豚肉 ベーコン	人参 大根 小松菜 椎茸 長ねぎ チンゲン菜 しめじ パプリカ 玉葱 エリンギ もやし 果物
6	20	日	20日 の春 日分	テ レ ビ	ご飯 油淋鶏 春雨サラダ 中華コーンスープ 果物	手作りおやつ	ツナトマトスパゲッティ タンドリーチキン 野菜ソテー スープ 果物	米 砂糖 片栗粉 植物油 ごま 春雨 ごま油 スパゲッティ オリーブ油 小麦粉 バター	鶏肉 豆腐 牛乳 ツナ ヨーグルト	長ねぎ 胡瓜 人参 コーン 玉葱 しめじ にんにく トマト アスパラガス きゃべつ えのき 果物
7	21	月			ご飯 みぞれあんかけ おかが和え すまし汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 鶏の塩焼き 磯部和え 味噌汁 果物	米 小麦粉 片栗粉 植物油 菓子類 ごま油	魚 かつお節 ヨーグルト 鶏肉 油揚げ	大根 人参 えのき 小松菜 玉葱 長ねぎ もやし 海苔 きゃべつ 果物
8	22	火			パン レモン風味の子キンソテー 花野菜サラダ ツナチャウダー 果物	ぼた餅 牛乳	切干大根の混ぜご飯 厚揚げ煮 胡麻和え 味噌汁 果物	パン 小麦粉 オリーブ油 植物油 砂糖 じゃが芋 バター 米 もち米 あんこ ごま さつまいも	鶏肉 ツナ 牛乳 ベーコン 厚揚げ 豚肉	にんにく ハセリ ブロッコリー 人参 コーン 玉葱 マッシュルーム 切干大根 えのき ほうれん草 果物
9	23	水			ご飯 魚の塩焼き お浸し すいとん汁 果物	ココロドーナツ 牛乳	タコライス 野菜とベーコンソテー チーズ スープ 果物	米 小麦粉 片栗粉 バター 砂糖 植物油 じゃが芋 ごま油	魚 鶏肉 牛乳 豚肉 チーズ ベーコン	もやし ほうれん草 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 生姜 きゃべつ 胡瓜 トマト 玉葱 ビーマン 果物
10	24	木		カ フェ	ベーコンポテパン オムレツ チーズ スープ 果物	手作りおやつ	ご飯 さんまの蒲焼き 和え物 味噌汁 果物	パン バター じゃが芋 米 片栗粉 小麦粉 植物油 砂糖	ベーコン チーズ 魚 卵 大豆 牛乳 油揚げ	玉葱 ブロッコリー きゃべつ 人参 トマト 生姜 えのき ほうれん草 果物
11	25	金			ご飯 豚のロール焼き 炊き合わせ すまし汁 果物	まんじゅう 牛乳	ご飯 鶏肉のオレングリソース マッシュポテト スープ 果物	米 じゃが芋 小麦粉 植物油 片栗粉 さつまいも 砂糖 マーメレードジャム バター オリーブ油	豚肉 豆腐 牛乳 鶏肉	人参 アスパラガス かぶ 菜の花 えのき コーン ほうれん草 玉ねぎ 果物
12	26	土			パン 魚のトマトソース マリネ 菜の花ポタージュ ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 ゴマチキン 納豆和え なめこ汁 果物	パン 小麦粉 植物油 オリーブ油 砂糖 バター じゃが芋 米 ごま	魚 牛乳 生クリーム ヨーグルト 鶏肉 納豆 かつお節	玉葱 トマト にんにく かぶ 人参 きゃべつ 菜の花 コーン 小松菜 えのき なめこ 長ねぎ 果物
13	27	日			ご飯 豚の生姜焼き 煮浸し 味噌汁 果物	マフィン 牛乳	きのこうどん 照り煮 おかが和え 果物	米 植物油 じゃが芋 小麦粉 砂糖 うどん さつまいも	豚肉 油揚げ 牛乳 鶏肉 かつお節	玉葱 生姜 大根 人参 小松菜 わかめ 長ねぎ えのき しめじ 椎茸 きゃべつ 果物
14	28	月			ご飯 煮魚 アスパラのマヨ和え すまし汁 果物	蒸しパン 牛乳	ご飯 チーズカツレツ ツナサラダ スープ 果物	米 砂糖 マヨネーズ 小麦粉 植物油 ジャム パン粉 オリーブ油 じゃが芋	魚 豆乳 牛乳 鶏肉 チーズ ツナ	ごぼう 長ねぎ 生姜 アスパラガス 人参 コーン 玉葱 椎茸 小松菜 きゃべつ 果物
29	火				ご飯 チャンプルー 南瓜煮 味噌汁 果物	ケーキ 牛乳	ミートカレーパスタ さつまいもとりのサラダ フチトマト スープ 果物	米 ごま油 小麦粉 砂糖 スパゲッティ オリーブ油 バター さつまいも マヨネーズ	豆腐 豚肉 かつお節 油揚げ 豆乳 牛乳 ベーコン	玉葱 もやし きゃべつ 人参 ビーマン 南瓜 かぶ にんにく レーズン トマト 果物
30	水				チキンカレー マカロニサラダ フチトマト スープ 果物	コンビパン 牛乳	ご飯 豆腐ステーキ ブロッコリーソテー 豚汁 果物	米 じゃが芋 バター 小麦粉 植物油 マカロニ マヨネーズ 砂糖 食パン ジャム	鶏肉 ツナ チーズ 牛乳 豆腐 かつお節 豚肉	玉葱 人参 セロリ にんにく 生姜 胡瓜 コーン トマト きゃべつ ブロッコリー 大根 ごぼう 長ねぎ 果物
31	木				親子丼 もやしとコーンと和え 新じゃがの煮ころがし 味噌汁 果物	カップケーキ 牛乳	ご飯 チヂミ風 ナムル スープ 果物	米 ごま油 じゃが芋 砂糖 植物油 小麦粉 片栗粉 ごま	卵 鶏肉 油揚げ 牛乳 豆乳 豚肉	玉葱 インゲン もやし 小松菜 コーン わかめ 人参 胡瓜 果物

.....今月のイベント.....
 3日・10日・17日・24日 カフェ
 19日 夜カフェ
 20日 開放デー
 31日のカフェはお休みです。
 3日・17日のカフェでは、ひな祭りメニュー
 10日・24日のカフェでは手作りパンメニュー
 を予定しております。



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※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。

※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Pokke