



H28年

5月

こんだてひょう



日 付	日 ち	曜 日	日 本 の 行 事	ソ フト	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	日			鶏ごぼうご飯 ちくわの磯部揚げ お浸し すまし汁 果物	マカロニきな粉 牛乳	空豆のクリームパスタ レモン風味の手キンソテー 花野菜サラダ スープ 果物	精白米 植物油 片栗粉 小麦粉 マカロニ 砂糖 スパゲッティ オリーブ油 ジャガイモ	鶏肉 竹筴 きな粉 牛乳 ベーコン 生クリーム チーズ ツナ	ごぼう 人参 青のり きゃべつ もやし 筍 三つ葉 空豆 玉葱 にんにく ブロッコリー パセリ 果物
2	16	月			パン マカロニグラタン ツナサラダ スープ 果物	五平餅 牛乳	ご飯 魚のフライ 納豆和え みそ汁 果物	パン マカロニ 小麦粉 バター 植物油 砂糖 精白米 片栗粉 こま パン粉	鶏肉 チーズ ツナ ベーコン 牛乳 魚 納豆 かつお節	玉葱 しめじ きゃべつ 人参 コーン 小松菜 えのき ワカメ 果物
3	17	火			ご飯 春巻き 甘辛南瓜 ワカメスープ 果物	マフィン 牛乳	ご飯 カレー風味肉じゃが アスパラのマヨ和え みそ汁 果物	精白米 春巻きの皮 春雨 ごま油 植物油 砂糖 こま 小麦粉 ココア ジャガイモ マヨネーズ	豚肉 豆腐 牛乳 豆乳	人参 もやし 筍 生姜 長葱 南瓜 ワカメ 玉葱 イングン アスパラガス コーン 大根 果物
4	18	水			ご飯 魚のみりん焼き 炊き合わせ すまし汁 果物	クラッカーサンド バナナ 牛乳	ご飯 スタミナ炒め 中華風サラダ スープ 果物	精白米 ごま油 こま 砂糖 クラッカー ジャム	魚 牛乳 豚肉 鶏ささみ	南瓜 人参 絹さや 大根 ほうれん草 バナナ 玉葱 ニラ 生姜 にんにく もやし ワカメ 長葱 椎茸 果物
5	19	木	5日 の 子 ども	カ フ エ	ケチャップライス 鯉のぼりバーグ(5日) チーズハンバーグ(19日) マッシュポテト スープ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 茄子と厚揚げの味噌炒め 胡麻和え すまし汁 果物	精白米 植物油 パン粉 ジャガイモ バター ごま油 こま	ウインナー 豚肉 豆腐 牛乳 チーズ 厚 揚げ	玉葱 人参 グリーンピース 海苔 ビーマ ン パプリカ パセリ きゃべつ 茄子 ほ うれん草 ひじき 大根 ワカメ 果物
6	20	金			ご飯 魚の南蛮漬け 土佐煮 味噌汁 果物	コンピバン 牛乳	バターライス チキンのトマト煮 コーンサラダ スープ 果物	精白米 小麦粉 植物油 砂糖 パン ジャ ム バター オリーブ油 ジャガイモ	魚 かつお節 牛乳 鶏肉	玉葱 パプリカ アスパラガス 筍 人参 大根 パセリ トマト にんにく きゃべつ 胡瓜 コーン 果物
7	21	土			パン ローストチキン サラダ ほうれん草のポターージュ 果物	ねったほ風 牛乳	ワカメご飯 魚の塩焼き 野菜ソテー 豚汁 果物	パン ジャガイモ オリーブ油 砂糖 バター さつまいも 精白米 植物油	鶏肉 牛乳 きな粉 魚 豚肉	人参 玉葱 セロリ にんにく パセリ きゃべつ 胡瓜 コーン ほうれん草 ワカ メ スナップエンドウ 大根 ごぼう 長葱 果物
8	22	日			ご飯 千草焼き 磯香和え みそ汁 果物	カップケーキ 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 中華和え 春雨スープ 果物	精白米 植物油 砂糖 小麦粉 片栗粉 ごま油 こま 春雨	豚肉 卵 油揚げ 牛乳 豆乳 生クリーム 豆腐	人参 椎茸 長葱 ほうれん草 きゃべつ えのき 海苔 玉葱 にんにく 生姜 もやし 果物
9	23	月			トマトカレーライス カツレツ マリネ スープ 果物	ジャガイモのボンデケージョ 牛乳	きつねうどん 魚の胡麻風味炒め ジャガイモの煮ころがし 果物	精白米 植物油 小麦粉 バター パン粉 オリーブ油 ジャガイモ 片栗粉 米粉 うどん ごま油 こま	豚肉 鶏肉 牛乳 チーズ 魚 油揚げ	玉葱 人参 トマト セロリ 生姜 にんに く パセリ スナップエンドウ きゃべつ 大根 長葱 果物
10	24	火			パン キッシュ トマトサラダ ピシソワーズ 果物	ライスピザ 牛乳	ご飯 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ 蓮根のごまマヨ和え みそ汁 果物	パン 植物油 オリーブ油 ジャガイモ 精白 米 砂糖 マヨネーズ 片栗粉 こま	鮭 卵 チーズ 生クリーム ツナ 牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉	きゃべつ 玉葱 しめじ トマト セロリ 長葱 コーン 海苔 えのき 蓮根 人参 枝豆 ワカメ 果物
11	25	水			ご飯 ごまチキン 野菜ソテー みそ汁 果物	蒸しパン 牛乳	シチューライス サラダ ブチトマト オニオンスープ 果物	精白米 小麦粉 砂糖 バター こま あんこ 植物油 ジャガイモ	鶏肉 油揚げ きな粉 豆乳 牛乳 ベーコ ン	人参 玉葱 スナップエンドウ コーン きゃべつ アスパラガス トマト 果物
12	26	木		カ フ エ	米粉パン 豚肉の味噌焼き 蒸しマリネ 空豆のポターージュ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 鶏のおろし煮 南瓜と人参煮 みそ汁 果物	米粉パン 砂糖 ごま油 植物油 オリーブ油 精白米 片栗粉	豚肉 ベーコン 牛乳 生クリーム 鶏肉 油揚げ	玉葱 パプリカ きゃべつ アスパラガス にんにく 空豆 えのき 大根 南瓜 人参 茄子 果物
13	27	金			オムライス マカロニサラダ 茹でブロッコリー スープ 果物	ケーキ 牛乳	ご飯 魚の塩焼き バターソテー すまし汁 果物	精白米 植物油 バター マカロニ マヨ ネーズ ジャガイモ 小麦粉 オートミール 砂糖	ウインナー 卵 牛乳 ツナ チーズ ベーコン 牛乳 豆乳 魚	玉葱 人参 ビーマン 胡瓜 コーン ブロッコリー きゃべつ アスパラガス エリンギ 大根 果物
14	28	土			ご飯 おさかなバーグ 含め煮 すまし汁 果物	ホットドック 牛乳	ジャージャー麺 野菜とベーコン炒め 茹で空豆 中華スープ 果物	精白米 こま パン粉 片栗粉 砂糖 植物 油 パン 中華麺 ごま油 ジャガイモ	魚 豆腐 ウインナー 牛乳 豚肉 ベーコ ン	玉葱 生姜 人参 大根 ごぼう 椎茸 きゃべつ 長葱 椎茸 筍 にんにく 胡瓜 ビーマン 空豆 ワカメ 果物
29	日				焼きそば 卵とトマト炒め チーズ スープ ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 豆腐ステーキ 青菜炒め けんちん汁 果物	中華麺 ごま油 植物油 砂糖 精白米 片 栗粉	豚肉 卵 ウインナー チーズ ヨーグルト 豆腐 鶏肉 かつお節	きゃべつ もやし 人参 ビーマン 青のり トマト 玉葱 長葱 えのき 青梗菜 コー ン 大根 ごぼう 蓮根 果物
30	月				ご飯 プリ大根 和え物 みそ汁 果物	豆乳くすもち せんべい 牛乳	彩りパスタ 鮭のムニエル チーズ 和風コンソメスープ 果物	精白米 砂糖 片栗粉 せんべい スパゲッティ オリーブ油 小麦粉	フリ 油揚げ 豆乳 きな粉 牛乳 ウインナー ベーコン 魚 チーズ	大根 生姜 小松菜 人参 しめじ 玉葱 きゃべつ アスパラガス パプリカ にんに く パセリ えのき トマト 果物
31	火			休 業 日	ご飯 春巻き 甘辛南瓜 ワカメスープ 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 カレー風味肉じゃが アスパラのマヨ和え みそ汁 果物	精白米 春巻きの皮 春雨 ごま油 片栗粉 小麦粉 植物油 砂糖 菓子 ジャガイモ マヨネーズ	豚肉 豆腐 ヨーグルト	人参 もやし 筍 生姜 長葱 南瓜 ワカメ 玉葱 イングン アスパラガス コーン 大根 果物

今月のイベント

5日・12日・19日・26日 カフェ
 5日・19日のカフェでは、ご飯メニュー
 12日・26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。
 今月の夜カフェはお休みさせていただきます。



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：※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