



H28年

9月

こんだてひょう



日 ち ら	日 に ち	曜 日	日 本 の 行 事	ソ フト バ ー	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	木	15日 十五夜	カ フェ	丸パン ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ 果物	手作りおやつ	ご飯 豚の酢みそ和え 南瓜とベーコン炒め すまし汁 果物	パン パン粉 薄力粉 じゃが芋 マヨネーズ オリーブ油 精白米 砂糖 こま	豚肉 豆腐 ベーコン 牛乳 わかめ	玉葱 マッシュルーム 人参 胡瓜 コーン セロリ 長葱 インゲン 南瓜 大根 果物
2	16	金			ご飯 味噌カツ おかか梅和え すまし汁 果物	スコーン 牛乳	ご飯 チキンソテー サラダ クリームシチュー 果物	精白米 薄力粉 パン粉 砂糖 こま 植物油 きび砂糖 ジャム オリーブ油 バター じゃが芋	鶏肉 ちくわ かつお節 豆乳 牛乳 ツナ ウインナー ベーコン	小松菜 人参 梅干し 玉葱 えのき にんにく ブロッコリー 果物
3	17	土			ご飯 油淋鶏 中華和え スープ 果物	パンナコッタ せんべいorビスケット	ご飯 鶏の和風きのこソース 粉ふき芋 すまし汁 果物	精白米 砂糖 片栗粉 植物油 こま ごま油 菓子 ジャム 薄力粉 バター じゃが芋	鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳 生クリーム ゼラチン	長葱 もやし 人参 コーン しめじ 椎茸 えの き 玉葱 大根 果物
4	18	日	18日 テ開 1日		秋色ご飯 魚の塩焼き ひじき入り白和え けんちん汁 果物	揚げパン 牛乳(4日) 手作りおやつ(18日)	ミートソースパグッティ ウインナーソテー フレンチサラダ スープ 果物	精白米 さつま芋 こま パン きび砂糖 植 物油 スパグッティ オリーブ油 薄力粉	魚 豆腐 ひじき 鶏肉 油揚げ きな粉 牛乳 豚肉 ウインナー 粉チーズ	人参 しめじ インゲン 大根 ごぼう 蓮根 長 葱 玉葱 ホールトマト マッシュルーム セロリ にんにく きゃべつ 胡瓜 コーン 果物
5	19	月	19日 お入 り		パン トマトグラタン コールスローサラダ スープ 果物	ねったぼ風 牛乳(5日) おはぎ 牛乳(19日)	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 おかか梅和え 味噌汁 果物	パン じゃが芋 植物油 薄力粉 バター パン粉 マヨネーズ 砂糖 さつま芋 精白米 もち米 きび砂糖	鶏肉 チーズ きな粉 あんこ 牛乳 厚揚げ かつお節	玉葱 エリンギ にんにく 生姜 ホールトマト きゃべつ 胡瓜 コーン 人参 セロリ 小松菜 えのき 大根 果物
6	20	火			ご飯 魚のみりん焼き ひじき煮 すまし汁 果物	蒸しパン 牛乳	ご飯 麻婆茄子 棒棒鶏風サラダ ワカメスープ 果物	精白米 ごま油 こま 植物油 砂糖 薄力粉 きび砂糖 ジャム	魚 大豆水煮 ひじき さつま揚げ 豆乳 牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ	人参 干し椎茸 インゲン 玉葱 大根 茄子 長 葱 椎茸 にんにく 生姜 胡瓜 えのき 果物
7	21	水			コンソメライス タンドリーチキン ソテー スープ 果物	スティック大学芋 牛乳	ご飯 鶏の味噌漬 蓮根のごまマヨ和え 味噌汁 果物	精白米 薄力粉 植物油 オリーブ油 さつま芋 砂糖 こま マヨネーズ	鶏肉 ヨーグルト ベーコン 牛乳 豆腐 わかめ	玉葱 小松菜 人参 コーン 長葱 蓮根 枝豆 果物
8	22	木	22日 の秋 日分		ちゃんぽん カレー風味サラダ トマト 果物	ライスピザ 牛乳	ご飯 魚のホイル焼き 野菜ソテー 味噌汁 果物	中華種 ごま油 マヨネーズ 精白米 植物油 バター	豚肉 さつま揚げ 鶏肉 チーズ 牛乳 魚 油揚 げ	きゃべつ 人参 玉葱 もやし コーン にんにく 生姜 胡瓜 トマト しめじ えのき ブロッコ リー 長葱 大根 果物
9	23	金			鮭とキノコの炊き込みご飯 車麩の唐揚げ おろし煮ひたし すまし汁 果物	お楽しみ	ハヤシライス 大豆サラダ チーズ スープ 果物	精白米 車麩 片栗粉 植物油 薄力粉 バター 砂糖 マヨネーズ じゃが芋	鮭 豆腐 わかめ 牛乳 豚肉 水素大豆 チーズ ベーコン	しめじ 玉葱 椎茸 絹さや にんにく 生姜 小松菜 人参 えのき 大根 エリンギ ホールトマト 胡瓜 コーン 果物
10	24	土			ご飯 和風オムレツ 茄子と南瓜の揚げ浸し 豚汁 果物	クリームチーズサンド バナナ 牛乳	ご飯 魚のバター炒め さつま芋のレモン煮 スープ 果物	精白米 薄力粉 植物油 きび砂糖 クラッカー ジャム バター さつま芋 砂糖	卵 牛乳 鶏肉 豚肉 クリームチーズ 魚 ベーコン	玉葱 小松菜 南瓜 茄子 人参 大根 ごぼう 長葱 バナナ エリンギ レモン きゃべつ 果物
11	25	日	25日 お入 り		ベーコンときのこのスパグッティ ゴマチキン 茹で野菜 スープ ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 照り煮 納豆和え 味噌汁 果物	スパグッティ オリーブ油 薄力粉 こま 砂 糖 精白米 じゃが芋 きび砂糖	ベーコン チーズ 鶏肉 ヨーグルト かつお節 納豆 わかめ	玉葱 にんにく エリンギ しめじ パセリ ブロッコリー 大根 人参 小松菜 えのき 果物
12	26	月			ご飯 豚の生姜焼 おかか梅和え 味噌汁 果物	マカロニきな粉 牛乳	ご飯 肉豆腐 二色煮 すまし汁 果物	精白米 植物油 マカロニ きび砂糖 砂糖	豚肉 かつお節 油揚げ きな粉 牛乳 豆腐	玉葱 生姜 人参 えのき きゃべつ 茄子 長葱 しめじ 南瓜 小松菜 果物
13	27	火			ご飯 豚肉のロール焼き トマト 具だくさん汁 果物	コンビパン 牛乳	かけうどん おろし煮 ふかし芋 果物	精白米 じゃが芋 薄力粉 植物油 食パン バ ター ジャム うどん きび砂糖 片栗粉 さつま 芋	豚肉 油揚げ 牛乳 わかめ 鶏肉	インゲン 人参 ミニトマト 玉葱 きゃべつ コーン 長葱 椎茸 茄子 大根 果物
14	28	水			ご飯 チキン南蛮 煮物 味噌汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 鶏肉と大根の甘煮 和え物 すまし汁 果物	精白米 植物油 薄力粉 片栗粉 砂糖 マヨネ ーズ きび砂糖 じゃが芋 菓子	鶏肉 卵 ヨーグルト わかめ ヨーグルト	玉葱 大根 人参 インゲン きゃべつ えのき 果物
15	29	木			ご飯 魚のパン粉焼き ラタトゥ スープ 果物	マフィン 牛乳	さつま芋としらすご飯 鶏の塩焼き 磯辺和え 味噌汁 果物	精白米 薄力粉 パン粉 オリーブ油 砂糖 植 物油 ジャム さつま芋 こま ごま油	魚 チーズ ベーコン 豆乳 牛乳 しらす 鶏肉 刻み海苔 油揚げ わかめ	人参 茄子 玉葱 パプリカ ビーマン にんにく ホールトマト きゃべつ コーン 長葱 もやし 果物
16	30	金			鮭とキノコの炊き込みご飯 車麩の唐揚げ おろし煮ひたし すまし汁 果物	手作りおやつ	ハヤシライス サラダ チーズ スープ 果物	精白米 車麩 片栗粉 植物油 薄力粉 バター 砂糖 マヨネーズ じゃが芋	鮭 豆腐 わかめ 牛乳 豚肉 水素大豆 チーズ ベーコン	しめじ 玉葱 椎茸 絹さや にんにく 生姜 小松菜 人参 えのき 大根 エリンギ ホールトマト 胡瓜 コーン 果物
17	31	土			ヒビンパザ 卵とトマト炒め チーズ スープ 果物	カップケーキ 牛乳	ご飯 高野豆腐の揚げ煮 コーンマヨ和え 味噌汁 果物	精白米 砂糖 植物油 ごま油 薄力粉 片栗粉 きび砂糖 ジャム マヨネーズ じゃが芋	豚肉 卵 ウインナー チーズ 豆乳 牛乳 生クリーム 高野豆腐 鶏肉 わかめ	小松菜 人参 もやし トマト 玉葱 長葱 えの き インゲン ブロッコリー コーン 果物

今月のイベント

1日・8日・15日・29日 カフェ  
18日 開放デー おにぎりセット  
1日・15日のカフェでは、手づくりパンメニュー  
8日・29日のカフェではご飯メニュー  
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  
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。

※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P o k k e