



H29年

1月

こんだてひょう



日 ち ら	日 ち	日 曜	日 本 の 祝 日	ソ ニ バ	昼 食	お や つ	夕 食	3色食品群		
								熱 や 力 に な る	血 肉 や 骨 に な る	体 の 調 子 を 整 え る
1		日	元日					お正月休み 		
2		月								
3		火								
4	18	水			鶏そぼろ丼 野菜炒め 心かし芋 すまし汁 果物	スコーン 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ ワカメ スープ 果物	精白米 砂糖 植物油 さつま芋 ジャム 薄力粉 ごま油 すりごま	鶏肉 卵 牛乳 ベーコン ウィンナー 豆腐 豆乳 鶏肉 鶏ささみ	インゲン きゃべつ 人参 玉葱 しめじ 大根 ワカメ 長葱 椎茸 にんにく 生姜 胡瓜 ミニトマト ワカメ えのき 果物
5	19	木	19日 カ フ ェ		チャパタ(パン) カチャトーラ イタリアンサラダ スープ 果物	五平餅 牛乳(5日) 手作りおやつ(19日)	ご飯 魚の蒲焼き 切干大根煮 すまし汁 果物	パン オリーブ油 砂糖 精白米 片栗粉 すりごま 植物油 薄力粉	鶏肉 チーズ ベーコン 牛乳 青魚	玉葱 トマト缶 にんにく ハブリカ 人参 ブロッコリー きゃべつ ミニトマト コーン かぶ 生姜 切干大根 インゲン 干し椎茸 えのき 果物
6	20	金			ご飯 魚のみぞれあんかけ 胡麻和え 味噌汁 果物	マフィン 牛乳	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 煮物 味噌汁 果物	精白米 薄力粉 片栗粉 植物油 すりごま 砂糖 ジャム ごま油	白身魚 油揚げ 豆腐 牛乳 鶏肉 豆腐	大根 えのき もやし 人参 ほうれん草 南瓜 玉葱 長葱 蓮根 ワカメ 果物
7	21	土	7日 七 草		ミートスパゲッティ フレンチサラダ グリーンポテト オニオンスープ ヨーグルト	七草粥 果物(7日) おにぎり 果物(21日)	ご飯 鶏のおろし煮 春雨ソテー 根菜汁 果物	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 薄力粉 植物油 じゃが芋 バター 精白米 マヨネーズ 春雨	豚肉 チーズ ベーコン ヨーグルト ツナ 鶏肉	玉葱 トマト缶 人参 マッシュルーム セロリ にんにく きゃべつ 胡瓜 コーン 七草 大根 ヒーマン ごぼう 蓮根 長葱 果物
8	22	日			ご飯 魚の塩焼き 炊き合わせ 具だくさん汁 果物	シュガートースト 牛乳	ドライカレー 彩ソテー チーズ スープ 果物	精白米 片栗粉 さつま芋 卵 砂糖 バター 植物油 薄力粉	鮭 鶏肉 牛乳 豚肉 ベーコン チーズ	かぶ 南瓜 人参 大根 長葱 ごぼう 玉葱 マッシュルーム にんにく ブロッコリー エリンギ コーン 果物
9	23	月			ご飯 ポテト春巻き 棒棒鶏サラダ 中華スープ 果物	蒸しパン 牛乳	焼うどん 南瓜のそぼろあんかけ 青菜とじゃこの和え物 味噌汁 果物	精白米 香巻きの皮 じゃが芋 植物油 春雨 すりごま ごま油 薄力粉 砂糖 あんこ うどん 片栗粉	ツナ チーズ 鶏ささみ 豆腐 きな粉 豆腐 牛乳 豚肉 鶏肉 しらす 油揚げ	人参 コーン 胡瓜 長葱 えのき 玉葱 きゃべ つ ヒーマン 青のり 小松菜 白菜 果物
10	24	火			ご飯 照り焼きチキン ポパイソテー カブチャウダー 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 白和え すまし汁 果物	精白米 バター 片栗粉 砂糖 オリーブ油 薄力粉 菓子 すりごま	鶏肉 ベーコン 牛乳 ヨーグルト 鮭 豆腐	エリンギ ほうれん草 人参 コーン かぶ 玉葱 きゃべつ えのき ヒーマン しめじ インゲン ひじき ワカメ 果物
11	25	水	11日 換 開 き		ご飯 肉じゃが 磯辺和え けんちん汁 果物	お汁粉 牛乳(11日) みたらし団子 牛乳(25日)	ご飯 魚のカレーニエル さつま芋サラダ スープ 果物	精白米 じゃが芋 砂糖 植物油 白玉粉 さつま芋 薄力粉 マヨネーズ	豚肉 しらす 鶏肉 油揚げ 豆腐 小豆 牛乳 白身魚 ベーコン	玉葱 人参 インゲン もやし 小松菜 海苔 大根 ごぼう 蓮根 長葱 白菜 しめじ 果物
12	26	木		カ フ ェ	あんかけきつねうどん かき揚げ なます 果物	手作りおやつ	スタミナ丼 中華サラダ ミニトマト スープ 果物	うどん 片栗粉 薄力粉 植物油 砂糖 すりごま ごま油 ごま	油揚げ 豚肉 牛乳 鶏ささみ	長葱 生姜 ごぼう 玉葱 コーン 人参 切干大根 干し椎茸 ニラ にんにく もやし 胡瓜 ミニトマト えのき ワカメ 果物
13	27	金			コンソメライス チキンソテー コーンサラダ スープ 果物	スイートポテト 牛乳	ご飯 大根と鶏肉の照り煮 和風サラダ 味噌汁 果物	精白米 オリーブ油 じゃが芋 さつま芋 バター 砂糖 植物油	鶏肉 ツナ 牛乳 卵 豆腐	きゃべつ 人参 コーン 胡瓜 にんにく ハセリ 玉葱 大根 生姜 小松菜 長葱 果物
14	28	土			ご飯 チキン南蛮 お浸し 味噌汁 果物	クラッカーサンド パナナ 牛乳	シチューライス バターソテー チーズ スープ果物	精白米 薄力粉 片栗粉 マヨネーズ 植物油 クラッカー ジャム じゃが芋	鶏肉 卵 ヨーグルト 牛乳 チーズ ベーコン	玉葱 ハセリ 小松菜 しめじ 人参 大根 長葱 パナナ ほうれん草 コーン 果物
15	29	日	15日 開 放 デ ー		中華おこわ 油淋鶏風 カリカリ胡瓜 ワカメスープ 果物	手作りおやつ(15日) マカロニきな粉 牛乳(29日)	ご飯 ゴマチキン 納豆和え すまし汁 果物	精白米 もち米 ごま油 砂糖 片栗粉 植物油 ごま マカロニ 薄力粉	豚肉 鶏肉 きな粉 牛乳 鶏肉 納豆 かつお節	人参 葱 干し椎茸 長葱 胡瓜 ワカメ 小松菜 えのき 大根 果物
16	30	月			パン キッシュ ビーンズサラダ ポタージュ 果物	ねっただぼ風 牛乳	ご飯 豚の生姜焼 煮びたし 味噌汁 果物	パン 植物油 薄力粉 オリーブ油 じゃが芋 精白米 さつま芋 砂糖	鮭 卵 牛乳 生クリーム チーズ 大豆 きな粉 豚肉 油揚げ	ブロッコリー 玉葱 しめじ 人参 胡瓜 コーン セロリ 生姜 もやし ほうれん草 南瓜 果物
17	31	火			ご飯 豚肉の青菜炒め ふうふう大根 すまし汁 果物	パンケーキ 牛乳	ジャージャー麺 もやし炒め 青のりポテト スープ 果物	精白米 植物油 ごま 砂糖 薄力粉 ジャム 中華麺 ごま油 じゃが芋	豚肉 豆腐 豆腐 牛乳 ベーコン	人参 玉葱 小松菜 コーン にんにく 大根 ワカメ 長葱 干し椎茸 葱 生姜 胡瓜 もやし ニラ 青のり えのき コーン 果物

...今月のイベント...

12日・19日・26日 カフェ  
15日 開放デー  
12日・26日のカフェでは、うどんメニュー  
19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  
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Pokke