H29年 **2月** こんだてひょう

日にち		曜日	日本の行事	イベント	昼食	おやつ	夕食	3色食品群 熱や力になる	3色食品群 血や肉や骨になる	3色食品群 体の調子を整える
1	15	水			ご飯　ゴマチキン 煮浸し　きのこ汁 果物	鬼まんじゅう 牛乳	ポークチャップライス 彩りサラダ　スープ 果物	精白米、小麦粉、さつま芋、油、ゴマ、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、ツナ、豆腐、油揚げ、牛乳	人参、玉ねぎ、大根、、長ねぎブロッコリー、キャベツ、小松菜、なめこ、えのき、しめじ、エリンギ、コーン、果物
2	16	木		カフェ	パン　オムレット グリーンポテト ミネストローネ　果物	お楽しみおやつ	ご飯　白身魚のきのこあん 二色煮　味噌汁 果物	精白米、食パン、マカロニ、小麦粉、片栗粉、じゃが芋、さつま芋、油、オリーブ油、砂糖、きび砂糖	白身魚、卵、ウィンナー、豆乳、牛乳	人参、玉ねぎ、トマト、キャベツ、小松菜、パプリカ、セロリ、えのき、しめじ、マッシュルーム、にんにく、果物
3	17	金	3日 節分	3日 夜カフェ	（3日）鬼さんライス （17日）ケッチャップライス 鮭のカレームニエル ブロッコリーソ スープ　果物	菓子盛り合わせ 牛乳	ご飯　根菜の味噌グラタン さつま芋と大豆の炒り煮 すまし汁　果物	精白米、小麦粉、片栗粉、カレー粉、じゃが芋、さつま芋、油、バター、砂糖、きび砂糖、菓子	鶏肉、鮭、卵、大豆、チーズ、牛乳	人参、玉ねぎ、筍、蓮根、ごぼう、インゲン、ブロッコリー、かぶ、コーン、パセリ、えのき、果物
4	18	土			味噌ラーメン　ささみサラダ さつま芋レモン煮 ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯　鮭ときのこのクリームソース 茹でブロッコリー スープ　果物	精白米、中華麺、小麦粉、さつま芋、油、バター、ゴマ、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、鮭、ヨーグルト、生クリーム、牛乳	人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、長ねぎ、胡瓜、ニラ、セロリ、にんにく、生姜、えのき、しめじ、エリンギ、ワカメ、果物
5	19	日		19日 開放デー	炊き込みご飯 さばのみりん焼き　ひじき煮 すまし汁　果物	（5日）きなこトースト 牛乳 （19日）　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	精白米、食パン、きな粉、じゃが芋、油、バター、ゴマ油、ゴマ、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、さば、大豆、油揚げ、ベーコン、牛乳	人参、玉ねぎ、インゲン、かぶ、トマト、キャベツ、コーン、セロリ、えのき、舞茸、ひじき、果物
6	20	月			ご飯　厚揚げと小松菜の香味炒め カレー風味の粉ふき芋 豚汁　果物	ビスケットスコーン 牛乳	マーボー丼　胡瓜ソテー さつま芋のレモン煮　春雨スープ 果物	精白米、小麦粉、片栗粉、カレー粉、春雨、じゃが芋、さつま芋油、ゴマ油、バター、砂糖、きび砂糖	豚肉、豆腐、油揚げ、じゃこ、ベーコン、ヨーグルト、牛乳	人参、長ねぎ、小松菜、大根、ごぼう、南瓜、胡瓜、椎茸、にんにく、生姜、果物
7	21	火			パン 南瓜とほうれん草のクリームグラタン 花野菜サラダ　コンソメスープ ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯　鶏肉とごぼうの味噌炒め 炊き合わせ　すまし汁 果物	精白米、食パン、小麦粉、片栗粉、油、ゴマ油、バター、砂糖、きび砂糖	鶏肉、鮭、豆腐、ベーコン、ヨーグルト、牛乳	人参、玉ねぎ、ほうれん草、南瓜、かぶ、ブロッコリー、ごぼう、パプリカ、長ねぎ、コーン、ワカメ、果物
8	22	水			ご飯　豆腐ステーキ チンゲン菜とツナのマヨ和え 根菜汁　果物	クラッカーサンド バナナ　牛乳	和風パスタ チキンのクリーム焼き　ビーンズサラダ スープ　果物	精白米、スパゲッティ、クラッカー、小麦粉、片栗粉、さつま芋、油、バター、マヨネーズ、砂糖、きび砂糖、ジャム	鶏肉、豆腐、ベーコン、ツナ、大豆、生クリーム、牛乳	人参、玉ねぎ、菜の花、チンゲン菜、ごぼう、蓮根、長ねぎ、かぶ、パプリカ、キャベツ、コーン、しめじ、のり、果物
9	23	木		カフェ	子ぎつねご飯　ぶりの照り焼き お浸し　吉野汁 果物	お楽しみおやつ	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	精白米、小麦粉、片栗粉、カレー粉、油、マヨネーズ、ゴマ、砂糖、きび砂糖	鶏肉、ぶり、豆腐、油揚げ、ウィンナー、ヨーグルト、牛乳	人参、玉ねぎ、キャベツ、胡瓜、小松菜、筍、大根、しめじ、コーン、果物
10	24	金			ご飯　ひじき入り卵焼き ごぼうの胡麻和え 石狩鍋風　果物	マフィン 牛乳	ご飯　豚肉と小松菜のオイスター炒め グリーンポテト ワカメスープ　果物	精白米、小麦粉、じゃが芋、油、バター、ゴマ、砂糖、きび砂糖、ジャム	鶏肉、豚肉、卵、高野豆腐、クリームチーズ、豆乳、牛乳	人参、長ねぎ、ごぼう、白菜、胡瓜、パプリカ、えのき、しめじ、ワカメ、パセリ、果物
11	25	土			ミートドリア ツナサラダ　スープ 果物	蒸しパン 牛乳	ご飯　鶏肉と厚揚げのカレー煮 納豆和え 味噌汁　果物	精白米、小麦粉、片栗粉、カレー粉、ココアパウダー、油、オリーブ油、バター、砂糖、きび砂糖、グラニュー糖、ジャム	鶏肉、豚肉、厚揚げ、納豆、ツナ、チーズ、牛乳	人参、玉ねぎ、トマト、白菜、小松菜、キャベツ、セロリ、マッシュルーム、しめじ、えのき、コーン、にんにく、果物
12	26	日			コンソメライス コーンポテトグラタン 茹でブロッコリー　ポトフ 果物	ケーキ 牛乳	切干し大根の混ぜご飯 鮭の塩焼き　おかか和え 味噌汁　果物	精白米、小麦粉、パン粉、じゃが芋、油、オリーブ油、ゴマ、砂糖、きび砂糖	鶏肉、鮭、ベーコン、ウィンナーチーズ、牛乳	人参、玉ねぎ、大根、かぶ、キャベツ、小松菜、ブロッコリー、南瓜、しめじ、えのき、ワカメ、コーン、パセリ、果物
13	27	月		13日 お食事会	五目うどん 鶏の塩麹焼き 南瓜煮　果物	ねったぼ餅風 牛乳	ご飯　鶏の唐揚げ ポテトサラダ スープ　果物	精白米、干うどん、小麦粉、片栗粉、きな粉、じゃが芋、さつま芋、油、ゴマ油、マヨネーズ、砂糖、きび砂糖	鶏肉、ハム、牛乳	人参、玉ねぎ、胡瓜、南瓜、トマト、キャベツ、セロリ、長ねぎ、白菜、コーン、椎茸、生姜、にんにく、果物
14	28	火	14日 バレンタイン		ポークストロガヌフ さつま芋とりんご煮　チーズ スープ　果物	（14日）バレンタインおやつ （28日）ココアプリン せんべい　牛乳	ほうとううどん 高野豆腐の煮物　磯部和え 果物	精白米、干うどん、せんべい、小麦粉、ココアパウダー、さつま芋、油、オリーブ油、バター、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、高野豆腐、しらす、生クリーム、ヨーグルト、牛乳	人参、玉ねぎ、南瓜、白菜、長ねぎ、キャベツ、小松菜、しめじ、椎茸、エリンギ、のり、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。

今月のイベント

2日・9日・16日・23日　カフェ・給食
3日　夜カフェ
19日　開放デー

今月のカフェは、パンメニューにダッチブレッド＆オムレットを、和食では子ぎつねご飯にブリの照り焼きの提供を予定しております。また、今月は2日に夜カフェを13日には幼児さん親子を対象にしたお食事会を開きますので是非お越しください★カフェタイムでも手作りおやつをご用意しております。お楽しみに！

カフェ：毎週木曜日
ランチ＊12：00～13：30
カフェ＊14：30～15：30

夜カフェ：第1金曜日※予約制(事前申し込みは電話可)

※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