



H29年

11月

こんだてひょう



日 の あ い り	日 の ち よ	曜 日	日 本 の 行 事	イ ン テ ィ	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	水			ご飯 ニラ玉 春雨サラダ 中華スープ 果物	マーマレードマフィン 牛乳	ご飯 ゴマチキン 磯辺和え 味噌汁 果物	精白米 植物油 小麦粉 上白糖 片栗粉 香 雨 ごま油 マーマレードジャム 白ごま	卵 豚肉 ささみ 豆乳 牛乳 油揚げ	こら 椎茸 胡瓜 人参 長葱 えのき もやし キャベツ 海苔 玉葱 果物
2	16	木		カ フ ィ	さつま芋ご飯 プリの照り焼き おろし和え 味噌汁 果物	お楽しみおやつ	クリームパスタ チキンと野菜のソテー スープ 果物	精白米 さつま芋 黒ごま 植物油 きび砂糖 片栗粉 スパゲッティ オリーブ油 じゃが芋	ブリ 豆腐 牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム チーズ	ほうれん草 人参 えのき 大根 玉葱 わかめ エリンギ にんにく ブロッコリー コーン キャベツ 果物
3	17	金	3日 文 化 の 日		ご飯 タンドリーチキン ツナサラダ スープ 果物	クラッカーサンド フルーツヨーグルト	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き おかか和え すまし汁 果物	精白米 小麦粉 植物油 上白糖 オリーブ油 クラッカー ジャム マヨネーズ	鶏肉 ヨーグルト ツナ 鮭 かつお節	玉葱 キャベツ 人参 セロリ パセリ 小松菜 えのき 大根 果物
4	18	土			ご飯 豚の生姜焼 ごま和え 味噌汁 果物	マカロニきな粉 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 きび砂糖 すりごま じゃが芋 マカロニ バター 小麦粉 植物油 オリーブ油 上白糖	豚肉 きな粉 牛乳 鶏肉	玉葱 生姜 もやし 人参 ほうれん草 パセリ ホールトマト にんにく キャベツ コーン 果物
5	19	日			ご飯 鶏の和風ソース 青のりポテト すまし汁 果物	プレーンスコーン 牛乳	スタミナ丼 中華サラダ ミニトマト スープ 果物	精白米 小麦粉 植物油 バター 上白糖 片栗粉 じゃが芋 きび砂糖 ジャム ごま油 白ごま	鶏肉 豆乳 牛乳 豚肉 ささみ	しめじ エリンギ えのき 玉葱 ほうれん草 人参 ニら もやし 胡瓜 ミニトマト 長葱 わかめ 果物
6	20	月			ベーコンとトマトのスパゲッティ マーマレード焼き 茹でブロッコリー スープ ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 魚の蒲焼き 切干大根煮 けんちん汁 果物	スパゲッティ オリーブ油 植物油 マーマレードジャム 精白米 片栗粉 小麦粉 上白糖 きび砂糖	ベーコン 鶏肉 ヨーグルト チーズ かつお節 青魚	しめじ 玉葱 にんにく ホールトマト ブロッコリー 人参 コーン 生姜 切干大根 干し椎茸 インゲン 大根 ごぼう 長葱 果物
7	21	火			ご飯 鶏肉とさつま芋の照り煮 煮浸し 味噌汁 果物	黒糖蒸しパン 牛乳	チキンカレー マカロニサラダ チーズ スープ 果物	精白米 さつま芋 きび砂糖 小麦粉 黒糖 グラニュー糖 じゃが芋 植物油 バター マ カロニ マヨネーズ	鶏肉 油揚げ 豆乳 牛乳 ツナ チーズ ベーコン	人参 大根 小松菜 もやし わかめ レーズン 玉葱 セロリ 生姜 胡瓜 果物
8	22	水			ご飯 コロッケ ひじき煮 味噌汁 果物	バナナケーキ 牛乳	ご飯 鶏の照り焼き 蓮根のごまマヨ和え すまし汁 果物	精白米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 植物油 上白糖 片栗粉 マヨネーズ すりごま	鶏肉 大豆 油揚げ 豆乳 牛乳	玉葱 人参 コーン ひじき 干し椎茸 インゲン 大根 蓮根 枝豆 えのき 果物
9	23	木	23日 勤 労 日 感 謝	9日 カ フ ィ	パン オムレツ フレンチサラダ スープ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 プリ大根 じゃが芋のきんぴら 豚汁 果物	パン 小麦粉 じゃが芋 オリーブ油 上白糖 精白米 きび砂糖 ごま油 白ごま	卵 牛乳 豚肉 ベーコン プリ	玉葱 パプリカ キャベツ 人参 胡瓜 コーン セロリ 大根 生姜 ごぼう 長葱 果物
10	24	金			コンソメライス チキンスターキ 花野菜サラダ スープ 果物	鬼まんじゅう 牛乳	五目うどん 鶏のねぎ味噌焼き 南瓜煮 果物	精白米 小麦粉 植物油 上白糖 さつま芋 うどん きび砂糖	鶏肉 牛乳 油揚げ	パセリ 玉葱 にんにく ブロッコリー 人参 コーン 大根 小松菜 椎茸 長葱 南瓜 果物
11	25	土			ご飯 油淋鶏 棒棒鶏風サラダ 中華スープ 果物	きな粉トースト 牛乳	ご飯 魚のみりん焼き 二色煮 貝だくさん汁 果物	精白米 上白糖 片栗粉 白ごま すりごま ごま油 パン バター さつま芋 きび砂糖	鶏肉 ささみ きな粉 牛乳 白身魚 豚肉	長葱 もやし 人参 胡瓜 しめじ 玉葱 キャベツ 果物
12	26	日			ご飯 鶏の塩麹焼き 彩りきんぴら 味噌汁 果物	南瓜マフィン 牛乳	ケチャップライス レモン風味チキンソテー グリーンポテト スープ 果物	精白米 ごま油 上白糖 小麦粉 きび砂糖 植物油 オリーブ油 じゃが芋	鶏肉 油揚げ 豆乳 牛乳 ウィナー	長葱 人参 ごぼう パプリカ かぶ 玉葱 南瓜 レーズン ピーマン にんにく パセリ キャベツ 果物
13	27	月			パン チキンのクリームソース コールドスロー スープ 果物	五平餅 牛乳	ご飯 鶏の香味焼き 煮物 すまし汁 果物	パン 小麦粉 植物油 マヨネーズ 上白糖 精白米 片栗粉 すりごま ごま油	鶏肉 生クリーム 牛乳 チーズ ベーコン	エリンギ 玉葱 キャベツ コーン トマト にんにく 生姜 大根 人参 蓮根 インゲン かぶ わかめ 果物
14	28	火			炊き込みご飯 魚の塩焼き 炊き合わせ すまし汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 豚肉の中華ソテー 三色ナムル スープ 果物	精白米 きび砂糖 菓子 ごま油 白ごま 上白糖	鶏肉 鯖 ヨーグルト 豚肉	ごぼう 人参 かぶ 大根 玉葱 しめじ チ ンゲン菜 にんにく 生姜 ほうれん草 もや し えのき 長葱 果物
15	29	水			ご飯 つくねの照り焼き 人参と小松菜の炒り煮 味噌汁 果物	ウィンナーボール 牛乳	ご飯 鶏肉のオレンジソース 南瓜サラダ スープ 果物	精白米 片栗粉 植物油 きび砂糖 すりごま 小麦粉 上白糖 マーマレードジャム マヨネーズ	鶏肉 油揚げ ウィナー 牛乳 ベーコン チーズ	玉葱 生姜 人参 小松菜 白菜 南瓜 キャ ベツ コーン 果物
16	30	木			カレーうどん ささみサラダ 粉ふき芋 果物	ねったぼ風 牛乳	ご飯 豚肉の三宝菜 もやしとコーンのナムル スープ 果物	うどん 片栗粉 マヨネーズ すりごま じゃが芋 さつま芋 精白米 きび砂糖 ごま油	豚肉 ささみ 牛乳 豆腐	玉葱 人参 椎茸 長葱 胡瓜 キャベツ し めじ 白菜 もやし コーン えのき 果物

今月のイベント

2・9・16日 カフェ
2・16日はさつま芋ご飯、プリの照り焼き
9日は手作りパン、オムレツを予定しています。



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
※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P o k k e