



H30年

1月

こんだてひょう



日にち	日	曜日	日本の行事	ソノベ	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	月	元日									
2	火										
3	水										
4	18	木		18日 カフェ	コンソメライス(4日) パン(18日) 鶏肉のオレンジソース 花野菜サラダ カブチャウダー 果物	お楽しみおやつ	ご飯 魚の蒲焼き 切干大根煮 すまし汁 果物	精白米 パン 小麦粉 マーメイドジャム 片栗粉 植物油 バター 上白糖	鶏肉 ベーコン 牛乳 豆乳 生クリーム 青魚	パセリ オレンジジュース ブロッコリー 人参 コーン かぶ 玉葱 生姜 切干大根 干し椎茸 インゲン えのき 果物	
5	19	金			親子丼 野菜炒め ジャガ芋の煮ころがし 味噌汁 果物	スイートポテト 牛乳	ご飯 タンドリーチキン マカロニサラダ スープ 果物	精白米 植物油 ジャガ芋 きび砂糖 さつま芋 バター 上白糖 小麦粉 マカロニ マヨネーズ	卵 鶏肉 ウィンナー ベーコン 油揚げ 牛乳 ヨーグルト ツナ	玉葱 刻み海苔 大根 人参 わかめ 胡瓜 コーン セロリ 果物	
6	20	土			ご飯 魚の照り焼き 炊き合わせ 具だくさん汁 果物	レーズンスコーン 牛乳	ご飯 油淋鶏風 ナムル スープ 果物	精白米 きび砂糖 片栗粉 小麦粉 植物油 上白糖 こま こま油	白身魚 豚肉 豆乳 牛乳 鶏肉	かぶ 人参 白菜 玉葱 レーズン 長葱 ほうれん草 もやし えのき 果物	
7	21	日	7日 人日の 旬		ミートスパゲッティ チキンと野菜ソテー オニオンスープ ヨーグルト	七草粥(7日) おにぎり(21日) 果物	ご飯 大根と鶏肉の甘辛煮 和風サラダ 味噌汁 果物	スパゲッティ オリーブ油 上白糖 小麦粉 植物油 バター 精白米 きび砂糖 ジャガ芋	豚肉 粉チーズ 鶏肉 ベーコン ヨーグルト ツナ かつお節 ツナ	玉葱 トマト缶 人参 マッシュルーム セロリ にんにく ブロッコリー コーン 七草 大根 インゲン ほうれん草 わかめ 果物	
8	22	月	8日 成人の 日		ご飯 チキン南蛮 お浸し 味噌汁 果物	シュガートースト 牛乳	ジャージャー麺 棒棒鶏風サラダ 中華コンスープ 果物	精白米 植物油 小麦粉 片栗粉 上白糖 マヨネーズ 食パン グラニュー糖 バター 中華麺 こま油 すりこま	鶏肉 卵 ヨーグルト 牛乳 豚肉 ささみ 木綿豆腐	玉葱 パセリ 白菜 えのき 人参 大根 長葱 干し椎茸 菊 にんにく 生姜 胡瓜 もやし クリームコーン 果物	
9	23	火			ご飯 春巻き 胡瓜と大根漬け 中華スープ 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 ちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 すまし汁 果物	精白米 春雨 こま油 片栗粉 小麦粉 春巻きの皮 菓子 きび砂糖 バター ジャガ芋	豚肉 ヨーグルト 鮭	生姜 長葱 人参 もやし 菊 胡瓜 大根 えのき ビーマン キャベツ しめじ 玉葱 果物	
10	24	水			オムライス 魚のムニエル 茹でブロッコリー ポタージュース 果物	ココア蒸しパン 牛乳	ご飯 ゴマチキン 磯辺和え 味噌汁 果物	精白米 植物油 バター 小麦粉 オリーブ油 ジャガ芋 きび砂糖 グラニュー糖 ジャム こま 上白糖	ウィンナー 卵 白身魚 牛乳 豆乳 鶏肉 油揚げ	玉葱 人参 パセリ ブロッコリー セロリ もやし キャベツ 刻み海苔 果物	
11	25	木	11日 鏡開き	カフェ	ご飯 筑前煮 煮浸し すまし汁 果物	お楽しみおやつ	麻婆丼 もやしソテー ミニトマト 中華スープ 果物	精白米 こま油 上白糖 片栗粉	鶏肉 油揚げ 牛乳 木綿豆腐 豚肉 ベーコン	人参 ごぼう 菊 ほうれん草 かぶ 玉葱 長葱 椎茸 にんにく 生姜 もやし ニラ ミニトマト しめじ コーン 果物	
12	26	金			あんかけきつねうどん 鶏天 ふかし芋 果物	ライスピザ 牛乳	ご飯 チキンカツレツ ツナサラダ スープ 果物	うどん 片栗粉 小麦粉 植物油 さつま芋 きび砂糖 精白米 パン粉 オリーブ油 上白糖 ジャガ芋	油揚げ 鶏肉 チーズ 牛乳 ツナ	長葱 生姜 インゲン 玉葱 コーン キャベツ 人参 果物	
13	27	土			ご飯 魚の塩焼き こま和え 豚汁 果物	マカロニきな粉 牛乳	ご飯 さつま芋と鶏肉の照り煮 煮浸し 味噌汁 果物	精白米 きび砂糖 すりこま 植物油 マカロニ さつま芋	鯖 豚肉 きな粉 牛乳 鶏肉 油揚げ	もやし 人参 ほうれん草 ごぼう 長葱 白菜 しめじ わかめ 果物	
14	28	日			パン カチャトラ フレンチサラダ スープ 果物	ねったぼ風 牛乳	ご飯 鶏のおろし煮 ジャガ芋のきんぴら炒 め 味噌汁 果物	パン オリーブ油 植物油 上白糖 さつま芋 精白米 きび砂糖 片栗粉 ジャガ芋 こま油 こま	鶏肉 きな粉 牛乳 豚肉	にんにく 玉葱 パプリカ 人参 トマト缶 キャベツ 人参 コーン かぶ 大根 わかめ 果物	
15	29	月			ご飯 鶏肉と小松菜炒め ふうふう大根 すまし汁 果物	ジャム入りマフィン 牛乳	五目うどん 魚のねぎ味噌焼き 南瓜煮 果 物	精白米 小麦粉 植物油 きび砂糖 ジャム うどん	鶏肉 木綿豆腐 豆乳 牛乳 油揚げ 鮭	小松菜 玉葱 人参 大根 長葱 白菜 椎茸 南瓜 果物	
16	30	火			中華おこわ 鶏の香味焼き ミニトマト ワカメスープ 果物	プレーンスコーン 牛乳	ご飯 鶏の和風きのこソース 青のりポテト すまし汁 果物	精白米 もち米 こま油 小麦粉 きび砂糖 し植物油 ジャム バター 片栗粉 ジャガ芋	豚肉 鶏肉 豆乳 牛乳	人参 菊 干し椎茸 にんにく 生姜 ミニトマト わかめ 長葱 しめじ 椎茸 えのき 玉葱 青のり 大根 果物	
17	31	水			ご飯 鶏の塩焼焼き おかか和え すいとん汁 果物	リンゴとレーズンのケーキ 牛乳	キーマカレー ツナコーンポテト 茹でブロッコリー スープ 果物	精白米 こま油 小麦粉 片栗粉 きび砂糖 植物油 バター ジャガ芋	鶏肉 かつお節 豆乳 牛乳 豚肉 ツナ ベーコン	長葱 白菜 えのき 人参 大根 りんご レーズン 玉葱 マッシュルーム にんにく ビーマン トマト缶 コーン ブロッコリー 果物	

今月のイベント

11・18・25日 カフェ
11・25日は筑前煮、11日のおやつはおしるこ、
18日はベーグル・チキンのオレンジソースを予定してい
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

※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P o k k e