



H30年

3月 こんだてひょう



日にち	日	曜日	行事 日本の 行事	ソフ ト	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		カフェ	五目ちらし 照り焼きチキン 野菜のお浸し すまし汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 ゴマチキン 野菜炒め 味噌汁 果物	精白米 上白糖 片栗粉 植物油 麩 小麦 粉 白ごま	油揚げ 卵 鶏肉 豆腐 牛乳 ウインナー ベーコン	干し椎茸 人参 蓮根 絹さや 刻み海苔 菜の花 小松菜 えのき 玉葱 アスパラガス もやし 長葱 わかめ 果物
2	16	金			ご飯 酢鶏 春雨サラダ 中華コーンスープ 果物	バナナケーキ 牛乳	ご飯 鶏とじゃが芋の味噌煮 キャベツとじゃこの塩炒め すまし汁 果物	精白米 片栗粉 植物油 上白糖 ごま油 春雨 小麦粉 きび砂糖 全粒粉 オートミール じゃが芋	鶏肉 豆腐 豆乳 牛乳 しらす	ピーマン 人参 玉葱 椎茸 生姜 胡瓜 クリームコーン パナナ しめじ インゲン きゃべつ 大根 果物
3	土	ひなまつ			ツナそぼろ丼 鯖の塩焼き 菜の花ソテー すまし汁 果物	桜餅 ひなあられ 牛乳	洋風ちらし チキンのマーレード焼き ビーンズサラダ スープ 果物	精白米 きび砂糖 植物油 バター 麩 小麦粉 白玉粉 あんこ 菓子 マーレードジャム 上白糖	ツナ 卵 牛乳 鯖 ベーコン 鶏肉 大豆	人参 絹さや 菜の花 コーン しめじ えのき 玉葱 玉葱 ピーマン 胡瓜 きゃべつ 果物
4	18	日			ご飯 照り煮 おかか和え 具だくさん汁 果物	ジャム入りマフィン 牛乳	ご飯 回鍋肉 中華サラダ ワカメスープ 果物	精白米 さつまいも きび砂糖 小麦粉 上白 糖 ジャム 植物油 片栗粉 ごま油 すり ごま	鶏肉 豆腐 豆乳 牛乳 豚肉	人参 小松菜 しめじ ごぼう 長葱 きゃべつ ピーマン 生姜 にんにく もやし 胡瓜 ミニトマト わかめ えのき 果物
5	19	月			ベーコンときのこのスパゲッティ チキンと野菜ソテー スープ ヨーグルト	春キャベツのおにぎり 果物	ご飯 魚のフライ 煮物 すまし汁 果物	スパゲッティ オリーブ油 植物油 精白米 小麦粉 パン粉 上白糖 きび砂糖	ベーコン 粉チーズ 鶏肉 ヨーグルト 豚 肉 白身魚	玉葱 人参 しめじ えのき にんにく スナップエンドウ コーン 大根 トマト 蓮根 インゲン ほうれん草 果物
6	20	火			炊き込みご飯 魚の味噌マヨ焼き お浸し すまし汁 果物	スティック大学芋 牛乳	ご飯 ガリパタチキン コーンサラダ スー プ 果物	精白米 植物油 マヨネーズ さつまいも 上白糖 白ごま 小麦粉 バター きび砂糖 じゃが芋	鶏肉 鮭 牛乳 ツナ	ごぼう 人参 パセリ もやし ほうれん草 玉葱 わかめ エリンギ にんにく きゃべ つ コーン 果物
7	21	水			ご飯 キャベツメンチカツ もやしソテー 味噌汁 果物	パンケーキ 牛乳(7日) ぼた餅 牛乳(21日)	ご飯 油淋鶏 中華和え スープ 果物	精白米 パン粉 片栗粉 小麦粉 植物油 上白糖 きび砂糖 ジャム もち米 あんこ すりごま ごま油	豚肉 豆腐 油揚げ 豆乳 牛乳 鶏肉	きゃべつ 玉葱 もやし ニラ 人参 大根 長葱 ほうれん草 コーン えのき 果物
8	22	木		カフェ	パン チキンのクリームソース 新じゃがバター スープ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 豚肉の香味炒め 二色煮 味噌汁 果 物	パン 小麦粉 植物油 バター じゃが芋 ごま油 白ごま きび砂糖	鶏肉 牛乳 ベーコン 豚肉 油揚げ	玉葱 アスパラガス パセリ 人参 きゃべ つ 小松菜 にんにく 生姜 南瓜 もやし 果物
9	23	金			ご飯 魚のみぞれあんかけ じゃが芋のきんぴら 味噌汁 果物	苺のヨーグルトプリン せんべいorビスケット	味噌ラーメン 棒棒鶏風サラダ ミニトマト 果物	精白米 小麦粉 片栗粉 植物油 じゃが芋 ごま油 上白糖 白ごま 菓子 中華麵 す りごま	白身魚 豚肉 ヨーグルト 牛乳 ゼラチン ささみ	大根 小松菜 玉葱 人参 苺 にんにく 生姜 もやし ニラ 長葱 コーン 胡瓜 ミニトマト 果物
10	24	土			コンソメライス タンドリーチキン フレンチサラダ スープ 果物	全粒粉入りスコーン 牛乳	ご飯 鶏ごぼうの味噌炒め 煮浸し すまし 汁 果物	精白米 小麦粉 植物油 上白糖 オリーブ 油 小麦粉 全粒粉 きび砂糖 ジャム 片 栗粉	鶏肉 ヨーグルト 豆乳 牛乳 油揚げ	パセリ 玉葱 きゃべつ 人参 コーン セロリ ごぼう 大根 小松菜 長葱 わかめ 果物
11	25	日			ご飯 豚の生姜焼き さつまいも煮 うすくす 汁 果物	ココア蒸しパン 牛乳	ピピンパ丼 胡瓜とベーコンソテー 粉ふき 芋 スープ 果物	精白米 植物油 さつまいも きび砂糖 片栗 粉 小麦粉 グラニュー糖 ジャム 上白糖 ごま油 じゃが芋	豚肉 鶏肉 豆腐 卵 豆乳 牛乳 ベーコ ン	玉葱 生姜 筍 長葱 小松菜 ほうれん草 人参 もやし 胡瓜 コーン えのき 果物
12	26	月			チキンカレー 人参サラダ チーズ スープ 果物	コンビパン 牛乳	ご飯 鶏の塩麹焼き ひじき煮 味噌汁 果 物	精白米 じゃが芋 植物油 小麦粉 バター オリーブ油 上白糖 パン ジャム ごま油	鶏肉 ツナ チーズ ベーコン 牛乳 大豆 油揚げ 豆腐	玉葱 人参 セロリ にんにく 生姜 レーズン きゃべつ コーン 長葱 ひじき 干し椎茸 インゲン 果物
13	27	火			ご飯 松風焼き 野菜炒め けんちん汁 果 物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	シチューライス マカロニサラダ 茹でブロッコリー スープ 果物	精白米 パン粉 上白糖 白ごま 植物油 菓子 じゃが芋 小麦粉 バター マカロニ マヨネーズ	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ ヨーグルト 牛 乳	長葱 小松菜 人参 玉葱 コーン 大根 胡瓜 ブロッコリー トマト セロリ 果物
14	28	水			卵とじうどん 魚のねぎ味噌焼き 心かし芋 果物	ライスピザ 牛乳	ご飯 鶏の竜田揚げ ごま和え すまし汁 果物	干しうどん 片栗粉 植物油 さつまいも きび砂糖 精白米 すりごま	豚肉 卵 鯖 鶏肉 チーズ 牛乳	人参 玉葱 椎茸 小松菜 長葱 コーン 生姜 もやし ほうれん草 えのき
15	29	木			ご飯 豚のロール焼き 南瓜煮 味噌汁 果 物	カップケーキ 牛乳	ミートスパゲッティ ウインナーと野菜ソ テー チーズ スープ 果物	精白米 じゃが芋 小麦粉 きび砂糖 片栗 粉 上白糖 スパゲッティ オリーブ油	豚肉 豆乳 牛乳 生クリーム チーズ ウインナー	人参 インゲン 南瓜 大根 苺 玉葱 ホールトマト マッシュルーム セロリ にんにく スナップエンドウ コーン 果物
16	30	金			ご飯 チーズハンバーグ ポテトサラダ スープ 果物	南瓜マフィン 牛乳	ご飯 豚の酢みそ和え 大根とベーコン炒め すまし汁 果物	精白米 パン粉 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 きび砂糖 植物油 白ごま 上白糖	豚肉 豆腐 チーズ 豆乳 牛乳 ベーコン	玉葱 人参 胡瓜 コーン 南瓜 レーズン 長葱 インゲン 大根 ピーマン えのき 果物
17	31	土			パン レモン風味のチキンソテー 花野菜サラダ ほうれん草のポタージュ 果物	ねっだぼ風 牛乳	ご飯 筑前煮 ひじき入り白和え なめこ汁 果物	パン 小麦粉 オリーブ油 植物油 上白糖 バター じゃが芋 さつまいも 精白米 きび砂糖 ごま油 すりごま	鶏肉 牛乳 きな粉 豆腐	にんにく レモン パセリ ブロッコリー 人参 コーン ほうれん草 玉葱 ごぼう 筍 インゲン ひじき 大根 なめこ 長葱 果物

今月のイベント

1・8・15・22日 カフェ
1・15日は五目ちらし寿司
8・22日は手作りパンメニューを予定しています。



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色食品群は食品中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

