



H30年

4月

こんだてひょう



日 付	日 曜	日 本 祭 日	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	日		ジャージャー麺 鶏肉と野菜ソテー 中華スープ 果物	五平餅 牛乳	ご飯 魚の蒲焼き 煮浸し 味噌汁 果物	中華麺、植物油、上白糖、ごま油、片栗粉、すりごま、小麦粉、きび砂糖	豚肉、鶏肉、牛乳、青魚	長葱、干し椎茸、筍、にんにく、生姜、胡瓜、アスパラガス、人参、コーン、えのき、もやし、ほうれん草、南瓜、きゃべつ、玉葱、果物
2	16	月		ご飯 厚揚げと大根の甘辛炒め 磯辺和え 味噌汁 果物	じゃが芋のボンデケーキ 牛乳	ご飯 鶏肉と野菜のガーリックソテー ツナサラダ スープ 果物	精白米、きび砂糖、植物油、じゃが芋、片栗粉、米粉、砂糖	厚揚げ、鶏肉、のり、わかめ、ピザ用チーズ、ツナ缶、牛乳	大根、インゲン、小松菜、人参、えのき、玉葱、蓮根、スナップエンドウ、にんにく、ブロッコリー、きゃべつ、果物
3	17	火		ご飯 鶏の和風きのこソース おかか和え すまし汁 果物	きな粉蒸しパン 牛乳	ご飯 鶏のトマトソース 野菜とベーコンソテー スープ 果物	精白米、小麦粉、バター、上白糖、片栗粉、きび砂糖、グラニュー糖、あんこ、植物油、オリーブ油、じゃが芋	鶏肉、かつお節、きな粉、豆乳、牛乳、ベーコン	しめじ、椎茸、えのき、玉葱、エリンギ、人参、ほうれん草、ホールトマト、にんにく、ブロッコリー、コーン、果物
4	18	水		焼き鳥丼 卵焼き 和え物 味噌汁 果物	シュガートースト 牛乳	ご飯 豚肉の三宝菜 春雨サラダ スープ 果物	精白米、上白糖、片栗粉、植物油、パン、グラニュー糖、バター、ごま油、春雨	鶏肉、卵、油揚げ、牛乳、豚肉、木綿豆腐	生姜、人参、干し椎茸、長葱、ほうれん草、エリンギ、大根、玉葱、しめじ、きゃべつ、胡瓜、もやし、えのき、果物
5	19	木	カ フェ	筍ご飯 鯖の塩焼き おろし和え 吉野汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 油淋鶏風 棒棒鶏風サラダ スープ 果物	精白米、片栗粉、上白糖、すりごま、ごま油	油揚げ、鯖、木綿豆腐、牛乳、鶏肉、ささみ	筍、蒟蒻、小松菜、人参、えのき、大根、生姜、長葱、もやし、胡瓜、しめじ、玉葱、果物
6	20	金		ご飯 チキンのクリームソース コールスロー スープ 果物	黒糖マフィン 牛乳	カレーうどん 鶏の香味焼き 粉ふき手 果物	精白米、小麦粉、植物油、マヨネーズ、上白糖、黒糖、片栗粉、じゃが芋、乾麺	鶏肉、生クリーム、牛乳、粉チーズ、ベーコン、豆乳、豚肉	エリンギ、玉葱、キャベツ、コーン、トマト、椎茸、長葱、にんにく、生姜、果物
7	21	土		ご飯 肉豆腐 きゃべつとじゃこの和え物 味噌汁 果物	クリームカップケーキ 牛乳	チリコンカンライス ベーコンと野菜ソテー スープ 果物	精白米、きび砂糖、じゃが芋、小麦粉、片栗粉、植物油、上白糖、ジャム	豚肉、木綿豆腐、しらす、わかめ、牛乳、豆乳、生クリーム、ベーコン	人参、長葱、しめじ、キャベツ、えのき、玉葱、セロリ、トマト缶、ブロッコリー、コーン、果物
8	22	日		ご飯 ガリパタチキン フレッシュサラダ スープ 果物	バナナコッタ せんべいorビスケット	ご飯 鶏肉とスナップエンドウのマヨ炒め じゃが芋のサラダ すまし汁 果物	精白米、小麦粉、バター、きび砂糖、オリーブ油、上白糖、ジャム、マヨネーズ、じゃが芋、せんべい、ビスケット	鶏肉、牛乳、生クリーム、セラチン、わかめ	エリンギ、にんにく、キャベツ、人参、玉葱、みかん缶、スナップエンドウ、しめじ、レモン汁、胡瓜、コーン、大根、果物
9	23	月		ミートカレースパゲッティ マッシュポテト 茹でブロッコリー スープ ヨーグルト	焼きおにぎり 果物	ご飯 魚フライ ごま和え 豚汁 果物	スパゲッティ、オリーブ油、植物油、バター、小麦粉、じゃが芋、精白米、パン粉、上白糖、きび砂糖、すりごま	豚肉、ベーコン、かつお節、白身魚	マッシュルーム、人参、玉葱、にんにく、コーン、ブロッコリー、キャベツ、もやし、小松菜、大根、ごぼう、長葱、果物
10	24	火		ご飯 鶏肉ときのこの甘辛煮 大根のマヨ和え 具だくさん汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	中華丼 もやしとコーンのナムル ミニトマト スープ 果物	精白米、小麦粉、植物油、きび砂糖、マヨネーズ、じゃが芋、菓子類、ごま油、片栗粉	鶏肉、油揚げ、ヨーグルト、豚肉、木綿豆腐、わかめ	人参、しめじ、大根、胡瓜、玉葱、筍、キャベツ、干し椎茸、もやし、コーン、長葱、果物
11	25	水		ご飯 鶏の唐揚げ 和風サラダ すまし汁 果物	クラッカーサンド バナナ 牛乳	ご飯 鶏のパン粉焼き ラタトゥー スープ 果物	精白米、小麦粉、片栗粉、植物油、上白糖、クラッカー、ジャム、パン粉、オリーブ油	鶏肉、ツナ缶、わかめ、牛乳、粉チーズ、ベーコン	生姜、にんにく、小松菜、胡瓜、人参、大根、バナナ、玉葱、パプリカ、ピーマン、キャベツ、果物
12	26	木	カ フェ	パン 鮭とキャベツのクリームグラタン 花野菜サラダ オニオンスープ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 生姜焼き 煮浸し 味噌汁 果物	パン、小麦粉、パン粉、きび砂糖、バター、植物油、すりごま	鮭、牛乳、ピザ用チーズ、ベーコン	キャベツ、玉葱、人参、ブロッコリー、コーン、ほうれん草、もやし、大根、ごぼう、果物
13	27	金		ご飯 ブルコギ風 カリカリ胡瓜 スープ 果物	痛まじゅう 牛乳	ハヤシライス マカロニサラダ スープ 果物	精白米、ごま油、上白糖、ごま、さつま芋、小麦粉、バター、じゃが芋、マヨネーズ	豚肉、牛乳、ベーコン	もやし、玉葱、人参、ニラ、にんにく、胡瓜、大根、長葱、エリンギ、コーン、果物
14	28	土		ご飯 鶏のおろし煮 彩きんぴら 味噌汁 果物	レーズン蒸しパン 牛乳	ご飯 豚肉 三色ナムル スープ 果物	精白米、片栗粉、植物油、きび砂糖、ごま油、上白糖、ごま、小麦粉、グラニュー糖	鶏肉、木綿豆腐、わかめ、豆乳、豚肉	大根、人参、ごぼう、パプリカ、玉葱、キャベツ、ピーマン、にんにく、ほうれん草、もやし、えのき、長葱、果物
15	29	日	昭和の日	ケチャップライス レモン風味のチキンソテー グリーンポテト スープ 果物	フレンチオムレツ 牛乳	ご飯 照り焼きチキン ピーンチサラダ すまし汁 果物	精白米、植物油、小麦粉、オリーブ油、じゃが芋、きび砂糖、ジャム、上白糖、片栗粉	ウインナー、鶏肉、牛乳、豆乳、大豆水煮	玉葱、人参、ピーマン、にんにく、レモン汁、キャベツ、胡瓜、コーン、ほうれん草、果物
16	30	月		ご飯 和風オムレツ ひじき煮 味噌汁 果物	マカロニきな粉 牛乳	ご飯 魚のクリームコーン焼き フレッシュサラダ スープ 果物	精白米、小麦粉、植物油、上白糖、マカロニ、きび砂糖、バター、オリーブ油	卵、鶏肉、大豆水煮、ひじき、油揚げ、きな粉、牛乳、鮭、ベーコン	玉葱、小松菜、人参、干し椎茸、インゲン、大根、長葱、クリームコーン、キャベツ、胡瓜、果物

今月のイベント

5、12、19、26日 カフェ
 5、19日 筍ご飯、鯖の塩焼き
 12、26日 手作りパンメニューを予定しております。

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。
 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Pocke