



H25年

5月 前半 こんだてひょう



日 時	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	血 や 肉 や 骨 に な る	体 の 調 子 を 整 え る
1	水			きつねうどん チキン照焼き 卵と小松菜の炒め物 きなこヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 豚のロール焼き ひじき入り白和え すまし汁 果物	干めん、砂糖、油、米、小麦粉、さつま芋	豆腐、鶏肉、豚肉、豆腐、油揚げ、卵、き なこ、ヨーグルト	大根、人参、玉ねぎ、長ねぎ、胡瓜、小松菜、 えのき、ブロッコリー、ひじき、ほうれん草、 アスパラガス、果物
2	木			ご飯 チャンプルー 南瓜煮 プチトマト すまし汁 果物	ピザトースト 牛乳	ご飯 鶏のおろし煮 春雨ソテー 根菜汁 果物	米、油、砂糖、春雨、じゃが芋、片栗粉、 食パン	ベーコン、牛乳、豚肉、鶏肉、かつお節、 豆腐	玉ねぎ、きゃべつ、人参、ピーマン、南瓜、プ チトマト、大根、ごぼう、蓮根、長ねぎ、か ぶ、果物
3	金	記 念 日	憲 法	チキンカレー マカロニサラダ 茹でブロッコリー スープ 果物	カップケーキ 牛乳	ご飯 魚の甘酢あんかけ じゃが芋と大豆のサラダ わかめスープ 果物	米、小麦粉、油、砂糖、バター、マヨネー ズ、ごま油、じゃが芋、片栗粉、マカロニ	鶏肉、牛乳、ツナ缶、チーズ、大豆水煮、 魚	プチトマト、ピーマン、玉ねぎ、椎茸、セロ リ、生姜、きゃべつ、人参、長ねぎ、えのき、 ワカメ、果物
4	土	の 日	み た ら	ご飯 鶏肉の和風きのこソース グリーンポテト 空豆 すまし汁 果物	おからドーナツ 牛乳	芋ごはん 鮭の塩焼き おかか和え 二色煮 果物	米、油、砂糖、じゃが芋、小麦粉、バ ター、さつま芋、ゴマ、片栗粉	鮭、鶏肉、豆腐、おから、豆乳、かつお 節、きな粉、牛乳、しらす	しめじ、椎茸、えのき、玉ねぎ、小松菜、人 参、きゃべつ、大根、茄子、空豆、パセリ、果 物
5	日	の 日	子 の 日	パン 魚のクリーム煮 ウィンナーとパプリカのソテー チーズ ミネストローネ	こいのぼりクッキー 牛乳	ツナご飯 厚揚げのあんかけ煮 野菜とベーコン炒め すまし汁 果物	パン、米、ゴマ、オリーブ油、小麦粉、ス パゲッティ、ゴマあぶら、油、バター、 砂糖、じゃが芋	魚、ウィンナー、生クリーム、チーズ、牛 乳、厚揚げ、ベーコン、ツナ	コーン、パセリ、玉ねぎ、セロリ、トマト、人 参、きゃべつ、パプリカ、ピーマン、長ねぎ、 しめじ、えのき、のり、果物
6	月			タコライス ブロッコリーソテー ぶかし芋 すまし汁 果物	クラッカーサンド バナナヨーグルト	ナポリタン ビーンズサラダ ミルク煮 スープ 果物	米、油、さつま芋、クラッカー、ジャム、 スパゲッティ、オリーブ油、砂糖	豚肉、粉チーズ、ベーコン、ウィンナー、 鶏肉、ツナ、ヨーグルト	きゃべつ、胡瓜、トマト、人参、玉ねぎ、生 姜、にんにく、ブロッコリー、コーン、大根、 ピーマン、マッシュルーム、南瓜、かぶ、果物
7	火			味噌ラーメン ゴマチキン 南瓜サラダ ヨーグルト	豆ごはん 果物	根菜ときのこのピラフ チキンと野菜ソテー さつま芋サラダ スープ 果物	中華麺、小麦粉、マヨネーズ、油、米、バ ター、さつま芋、ごま油、ゴマ	豚肉、鶏肉、ベーコン、ヨーグルト、大豆 水煮	にんにく、生姜、人参、玉ねぎ、レーズン、南 瓜、コーン、長ねぎ、もやし、チンゲン菜、し めじ、蓮根、ブロッコリー、えのき、大根、果 物
8	水		カ フ エ	鮭の彩りちらし 厚揚げそぼろ 煮 アスパラのマヨ和え 味噌汁 果物	手作りおやつ 牛乳	ゆかりご飯 豆腐ステーキ 南瓜サラダ 豚汁 果物	米、砂糖、ゴマ、油、マヨネーズ、小麦 粉、バター	鮭フレーク、厚揚げ、鶏肉、卵、牛乳、豆 腐、豚肉、油揚げ	胡瓜、アスパラガス、人参、コーン、玉ねぎ、 椎茸、小松菜、レーズン、南瓜、長ねぎ、こん にゃく、のり、果物
9	木			コーンご飯 魚のトマトソース さつま芋サラダ スープ 果物	きなこトースト 牛乳	ビビンバ丼 南瓜煮 ゴマネーズ和え すまし汁 果物	米、小麦粉、マーガリン、食パン、さつま 芋、マヨネーズ、オリーブ油、砂糖、ごま 油、油、バター	きな粉、魚、豚肉、ささみ、豆腐、牛乳	コーン、南瓜、玉ねぎ、ホールトマト、にんに く、レーズン、大根、ほうれん草、もやし、ス ナップエンドウ、ワカメ
10	金			クリームシチュー コーンサッ ダ さつま芋のオレン ジ煮 オニオン スープ 果物	蒸しパン 牛乳	ご飯 豆腐と豚肉の味噌煮 おかか和え きのこ汁 果物	米、小麦粉、砂糖、油、さつま芋、じゃが 芋、バター	鶏肉、ベーコン、豆腐、豚肉、かつお節、 ハム、牛乳	しめじ、玉ねぎ、人参、コーン、きゃべつ、イ ンゲン、白菜、長ねぎ、生姜、なめこ、えの き、ブロッコリー、果物
11	土			ご飯 鶏肉の甘辛煮 大根のマヨ和え 豚汁 果物	ぶかし芋 せんべい 牛乳	茄子のトマトソーススパゲッ ティ マッシュポテト ゴママ ヨサラダ スープ 果物	米、さつま芋、片栗粉、小麦粉、油、マヨ ネーズ、じゃが芋、バター、せんべい、ス パゲッティ、ゴマ、オリーブ油	鶏肉、ツナ、豚肉、豆腐、豚肉、油揚げ、 ベーコン、ささみ	ごぼう、大根、胡瓜、大根、人参、長ねぎ、に んにく、玉ねぎ、トマト缶、えのき、茄子、ブ ロッコリー、果物
12	日			パン チキンソテー 花野菜サラダ 豆乳南瓜スープ 果物	手作りおやつ 牛乳or果物	大豆とじゃこご飯 鮭ホイル焼 き ブロッコリーソテー 豚汁 果物	パン、片栗粉、バター、油、砂糖、米	鶏肉、ベーコン、豆乳、生クリーム、大豆 水煮、鮭、豚肉、じゃこ、牛乳	玉ねぎ、人参、南瓜、大根、ごぼう、長ねぎ、 コーン、ブロッコリー、しめじ、えのき、果物
13	月			ご飯 カレー風味肉じゃが 野菜とベーコン炒め 味噌汁 果物	スコーン 牛乳	豆乳ゴマうどん そぼろあんかけ 野菜ソテー 果物	米、砂糖、ごま油、じゃが芋、ゴマ、干め ん、片栗粉、小麦粉、バター、ゴマ	豚肉、ベーコン、豆腐、高野豆腐、鶏肉、 牛乳	玉ねぎ、人参、白滝、インゲン、エリンギ、 ピーマン、大根、ワカメ、長ねぎ、白菜、しめ じ、きゃべつ、コーン、にんにく、レーズン、 果物
14	火			ご飯 煮魚 ゴマ和え 大学芋 味噌汁 果物	フルーツヨーグルト ビスケット	ご飯 鶏のバター醤油 煮物 味噌汁 果物	米、砂糖、さつま芋、ゴマ、油、バター、 ビスケット	魚、油揚げ、鶏肉、ヨーグルト、豆腐	ごぼう、生姜、長ねぎ、切干大根、人参、ほう れん草、茄子、ブロッコリー、大根、インゲ ン、果物
15	水		カ フ エ	空豆のクリームパスタ ポテトオムレツ 人参サラダ コンソメスープ 果物	手作りおやつ 牛乳	ご飯 鱈の蒲焼き ゴマ和え すまし汁 果物	スパゲッティ、オリーブ油、小麦粉、じゃ が芋、片栗粉、砂糖、バター、油、ゴマ、 米	ベーコン、卵、ツナ、アジ、牛乳	空豆、玉ねぎ、パセリ、人参、きゃべつ、トマ ト、セロリ、生姜、ほうれん草、ひじき、にん にく、レーズン、果物

カフェ、夜カフェ、開放デーでは
子ども達に提供している給食をお弁当形式で販売しています。
おやつもカフェタイムに食べられます。
ぜひこの機会にお召し上がりください!!

※食数には限りがございます。



カフェ：毎週水曜日(月により変更あり)
お弁当*12:00~13:30
カフェ*14:30~15:30
夜カフェ：第4金曜日(月により変更あり)
18:30~20:00
開放デー：第3日曜日

※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



H25年

5月 後半 こんだてひょう



日 ち ら	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	血 や 肉 や 骨 に な る	体 の 調 子 を 整 え る
16	木			ご飯 チャンプルー 南瓜煮 ブチトマト すまし汁 果物	ピザトースト 牛乳	ご飯 鶏のおろし煮 春雨ソテー 根菜汁 果物	米、油、砂糖、春雨、じゃが芋、片栗粉、食パン	ベーコン、牛乳、豚肉、鶏肉、かつお節、豆腐	玉ねぎ、きゃべつ、人参、ピーマン、南瓜、ブチトマト、大根、ごぼう、蓮根、長ねぎ、かぶ、果物
17	金			チキンカレー マカロニサラダ 茹でブロッコリー スープ 果物	カップケーキ 牛乳	ご飯 魚の甘酢あんかけ じゃが芋と大豆のサラダ わかめスープ 果物	米、小麦粉、油、砂糖、バター、マヨネーズ、ごま油、じゃが芋、片栗粉、マカロニ	鶏肉、牛乳、ツナ缶、チーズ、大豆水煮、魚	ブチトマト、ピーマン、玉ねぎ、椎茸、セロリ、生姜、きゃべつ、人参、長ねぎ、えのき、ワカメ、果物
18	土			ご飯 鶏肉の和風きのこソース グリーンポテト 空豆 すまし汁 果物	おからドーナツ 牛乳	芋ごはん 鮭の塩焼き おかか和え 二色煮 果物	米、油、砂糖、じゃが芋、小麦粉、バター、さつまい、ゴマ、片栗粉	鮭、鶏肉、豆腐、おから、豆乳、かつお節、きな粉、牛乳、しらす	しめじ、椎茸、えのき、玉ねぎ、小松菜、人参、きゃべつ、大根、茄子、空豆、パセリ、果物
19	日			パン 魚のクリーム煮 ウィンナーとパプリカのソテー チーズ ミネストローネ	こいのぼりクッキー 牛乳	ツナご飯 厚揚げのあんかけ煮 野菜とベーコン炒め すまし汁 果物	パン、米、ゴマ、オリーブ油、小麦粉、スパゲッティ、ゴマあぶら、油、バター、砂糖、じゃが芋	魚、ウィンナー、生クリーム、チーズ、牛乳、厚揚げ、ベーコン、ツナ	コーン、パセリ、玉ねぎ、セロリ、トマト、人参、きゃべつ、パプリカ、ピーマン、長ねぎ、しめじ、えのき、のり、果物
20	月			タコライス ブロッコリーソテー ぶかし芋 すまし汁 果物	クラッカーサンド バナナヨーグルト	ナポリタン ビーンズサラダ ミルク煮 スープ 果物	米、油、さつまい、クラッカー、ジャム、スパゲッティ、オリーブ油、砂糖	豚肉、粉チーズ、ベーコン、ウィンナー、鶏肉、ツナ、ヨーグルト	きゃべつ、胡瓜、トマト、人参、玉ねぎ、生姜、にんにく、ブロッコリー、コーン、大根、ピーマン、マッシュルーム、南瓜、かぶ、果物
21	火			味噌ラーメン ゴマチキン 南瓜サラダ ヨーグルト	豆ごはん 果物	根菜ときのこのピラフ チキンと野菜ソテー さつまいサラダ スープ 果物	中華麺、小麦粉、マヨネーズ、油、米、バター、さつまい、ごま油、ゴマ	豚肉、鶏肉、ベーコン、ヨーグルト、大豆水煮	にんにく、生姜、人参、玉ねぎ、レーズン、南瓜、コーン、長ねぎ、もやし、チンゲン菜、しめじ、蓮根、ブロッコリー、えのき、大根、果物
22	水		カ フ エ	鮭の彩りちらし 厚揚げそぼろ 煮 アスパラのマヨ和え 味噌汁 果物	手作りおやつ 牛乳	ゆかりご飯 豆腐ステーキ 南瓜サラダ 豚汁 果物	米、砂糖、ゴマ、油、マヨネーズ、小麦粉、バター	鮭フレーク、厚揚げ、鶏肉、卵、牛乳、豆腐、豚肉、油揚げ	胡瓜、アスパラガス、人参、コーン、玉ねぎ、椎茸、小松菜、レーズン、南瓜、長ねぎ、こんにゃく、のり、果物
23	木			コーンご飯 魚のトマトソース さつまいサラダ スープ 果物	きなこトースト 牛乳	ビビンバ丼 南瓜煮 ゴマネーズ和え すまし汁 果物	米、小麦粉、マーガリン、食パン、さつまい、マヨネーズ、オリーブ油、砂糖、ごま油、油、バター	きな粉、魚、豚肉、ささみ、豆腐、牛乳	コーン、南瓜、玉ねぎ、ホールトマト、にんにく、レーズン、大根、ほうれん草、もやし、スナップエンドウ、ワカメ
24	金			クリームシチュー コーンサ ラダ さつまいのオレンジ煮 オ ニオンスープ 果物	蒸しパン 牛乳	ご飯 豆腐と豚肉の味噌煮 おかか和え きのこ汁 果物	米、小麦粉、砂糖、油、さつまい、じゃが芋、バター	鶏肉、ベーコン、豆腐、豚肉、かつお節、ハム、牛乳	しめじ、玉ねぎ、人参、コーン、きゃべつ、インゲン、白菜、長ねぎ、生姜、なめこ、えのき、ブロッコリー、果物
25	土			ご飯 鶏肉の甘辛煮 大根のマヨ和え 豚汁 果物	ぶかし芋 せんべい 牛乳	茄子のトマトソーススパゲッ ティ マッシュポテト ゴママ ヨサラダ スープ 果物	米、さつまい、片栗粉、小麦粉、油、マヨネーズ、じゃが芋、バター、せんべい、スパゲッティ、ゴマ、オリーブ油	鶏肉、ツナ、豚肉、豆腐、豚肉、油揚げ、ベーコン、ささみ	ごぼう、大根、胡瓜、大根、人参、長ねぎ、にんにく、玉ねぎ、トマト缶、えのき、茄子、ブロッコリー、果物
26	日		テ 開 放	冷うどん 南瓜の天ぷら 照り煮 ヨーグルト	手作りおやつ 牛乳or果物	大豆とじゃこご飯 鮭ホイル焼 き ブロッコリーソテー 豚汁 果物	干めん、片栗粉、小麦粉、バター、油、砂糖、米	鶏肉、ヨーグルト、大豆水煮、鮭、豚肉、じゃこ、牛乳	玉ねぎ、人参、胡瓜、インゲン、南瓜、大根、ごぼう、長ねぎ、コーン、ブロッコリー、しめじ、えのき、果物
27	月			ご飯 カレー風味肉じゃが 野菜とベーコン炒め 味噌汁 果物	スコーン 牛乳	豆乳ゴマうどん そぼろあんかけ 野菜ソテー 果物	米、砂糖、ごま油、じゃが芋、ゴマ、干めん、片栗粉、小麦粉、バター、ゴマ	豚肉、ベーコン、豆腐、高野豆腐、鶏肉、牛乳	玉ねぎ、人参、白滝、インゲン、エリンギ、ピーマン、大根、ワカメ、長ねぎ、白菜、しめじ、きゃべつ、コーン、にんにく、レーズン、果物
28	火			ご飯 煮魚 ゴマ和え 大学芋 味噌汁 果物	フルーツヨーグルト ビスケット	ご飯 鶏のバター醤油 煮物 味噌汁 果物	米、砂糖、さつまい、ゴマ、油、バター、ビスケット	魚、油揚げ、鶏肉、ヨーグルト、豆腐	ごぼう、生姜、長ねぎ、切干大根、人参、ほうれん草、茄子、ブロッコリー、大根、インゲン、果物
29	水		カ フ エ	空豆のクリームパスタ ポテトオムレツ 人参サラダ コンソメスープ 果物	手作りおやつ 牛乳	ご飯 鱈の蒲焼き ゴマ和え すまし汁 果物	スパゲッティ、オリーブ油、小麦粉、じゃが芋、片栗粉、砂糖、バター、油、ゴマ、米	ベーコン、卵、ツナ、アジ、牛乳	空豆、玉ねぎ、パセリ、人参、きゃべつ、トマト、セロリ、生姜、ほうれん草、ひじき、にんにく、レーズン、果物
30	木			ご飯 松風焼き 磯部和え さつまいの甘煮 すまし汁 果物	ウィンナーボール 牛乳	中華丼 さつまいのレモン煮 胡瓜ソテー スープ 果物	米、ゴマ、油、砂糖、さつまい、ゴマ油、パン粉、小麦粉、片栗粉	ベーコン、ウィンナー、豚肉、豆腐、鶏肉、しらす、牛乳	玉ねぎ、人参、もやし、小松菜、のり、えのき、ワカメ、筍、椎茸、キャベツ、えのき、胡瓜、白菜、果物
31	金			きつねうどん チキン照焼き 卵と小松菜の炒め物 きなこヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 豚のロール焼き ひじき入り白和え すまし汁 果物	干めん、砂糖、油、米、小麦粉、さつまい	豆腐、鶏肉、豚肉、豆腐、油揚げ、卵、きなこ、ヨーグルト	大根、人参、玉ねぎ、長ねぎ、胡瓜、小松菜、えのき、ブロッコリー、ひじき、ほうれん草、アスパラガス、果物

カフェ、夜カフェ、開放デーでは
子ども達に提供している給食をお弁当形式で販売しています。
おやつもカフェタイムに食べられます。
ぜひこの機会にお召し上がりください!!

※食数には限りがございます。



カフェ：毎週水曜日(月により変更あり)
お弁当*12:00~13:30
カフェ*14:30~15:30
夜カフェ：第4金曜日(月により変更あり)
18:30~20:00
開放デー：第3日曜日

※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P o k k e