



H27年

3月 前半 こんだてひょう



日 ち	曜 日	日 本 の 行 事	休 日	屋 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	日			パン 鶏肉のオレンジソース マッシュポテト ミネストローネ ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 豚肉の酢味噌和え 含め煮 すまし汁 果物	米、砂糖、ゴマ、油、小麦粉、パン、バ ター、じゃが芋、片栗粉、ジャム、押 麦、車麩	豚肉、鶏肉、ヨーグルト	長ねぎ、菜の花、人参、南瓜、玉ねぎ、人参、椎 茸、インゲン、セロリ、トマト、キャベツ、果物
2	月			ご飯 塩から揚げ 納豆和え 味噌汁 果物	きんつば風 牛乳	ご飯 魚の甘酢あんかけ チーズ ワカメスープ 果物	ゴマ油、片栗粉、米、油、さつま芋、白 玉粉、砂糖、小麦粉	魚、チーズ、鶏肉、納豆、牛乳、豆腐	ピーマン、人参、玉ねぎ、ワカメ、長ねぎ、にんに く、生姜、椎茸、キャベツ、ほうれん草、えのき、 大根、果物
3	火	ひ な 祭 り		鶏そぼろ丼(ひなまつりver.) 金目鯛の煮付け 菜の花ソテー すまし汁 果物	桜餅 ひなあられ 牛乳	ご飯 マーマレード焼き 新じゃがの煮ころがし 根菜汁 果物	米、油、砂糖、ジャム、じゃが芋、バ ター、麩、白玉粉、あんこ、ひなあられ	鶏肉、牛乳、魚、卵	大根、人参、蓮根、ごぼう、生姜、インゲン、長ね ぎ、コーン、カリフラワー、コーン、しめじ、えの き、菜の花、果物
4	水			ご飯 厚揚げの油淋鶏風 もやし炒め スープ 果物	マフィン 牛乳	ポークカレー フレンチサラダ 和風コンソメスープ 果物	米、バター、小麦粉、砂糖、油、じゃが 芋、片栗粉、ゴマ油、ゴマ	豆乳、鶏肉、牛乳、豚肉、厚揚げ、ハム	かぶ、玉ねぎ、人参、コーン、胡瓜、キャベツ、長 ねぎ、もやし、ニラ、ワカメ、椎茸、えのき、果 物
5	木	カ フ エ		ご飯 鶏の醤油麹焼き 新じゃがの揚げ浸し 味噌汁 果物	手作りおやつ 牛乳	きつねうどん ゴマチキン 南瓜サラダ 果物	米、ゴマ油、じゃが芋、小麦粉、油、ゴ マ、砂糖、干うどん	油揚げ、鶏肉、ヨーグルト、牛乳、豆乳	長ねぎ、人参、椎茸、菜の花、南瓜、大根、キャベ ツ、筍、コーン、果物
6	金			タコライス バター醤油ソテー スープ 果物	蒸しパン 果物	ご飯 魚の照焼き ひじき入り白和え なめこ汁 果物	油、砂糖、ゴマ、じゃが芋、バター、米	豆腐、魚、豚肉、ベーコン、ウィン ナー、牛乳、チーズ	ブロッコリー、コーン、ひじき、人参、大根、なめ こ、トマト、キャベツ、胡瓜、にんにく、生姜、蓮 根、しめじ、パセリ、玉ねぎ、えのき、果物
7	土			パン 鶏肉の和風きのこソース 茹でブロッコリー ツナチャウダー 果物	ぼた餅 牛乳	ご飯 豚の味噌漬け さつま芋とりんごの甘煮 すまし汁 果物	パン、米、油、砂糖、バター、小麦粉、 じゃが芋、もち米、さつま芋、あんこ	豚肉、鶏肉、ツナ、牛乳	長ねぎ、人参、キャベツ、玉ねぎ、しめじ、舞茸、 椎茸、えのき、ブロッコリー、マッシュルーム、パ セリ、果物
8	日			ご飯 照り煮 アスパラのマヨ和え 豚汁 果物	コンビパン 牛乳	中華あんかけ チヂミ風 トマト 中華コンソメスープ 果物	米、ゴマ油、じゃが芋、小麦粉、片栗 粉、砂糖、ゴマ、さつま芋、パン、マー ガリン、ジャム、マヨネーズ	豚肉、豆腐、卵、油揚げ、牛乳	筍、白菜、もやし、玉ねぎ、人参、こんにゃく、小 松菜、トマト、コーン、椎茸、生姜、アスパラガ ス、棒、蓮根、こんにゃく、長ねぎ、果物
9	月			ご飯 豚のロール焼き じゃが芋と大豆のサラダ 味噌汁 果物	ケーキ 牛乳	トマトスパゲッティ タンドリーチキン アスパラソテー スープ ヨーグルト	米、小麦粉、油、マヨネーズ、じゃが 芋、オリーブ油、スパゲッティ、バ ター、砂糖	豚肉、ツナ、鶏肉、牛乳、ヨーグルト、 油揚げ、大豆水煮、ベーコン	アスパラガス、人参、長ねぎ、茄子、えのき、しめ じ、ブロッコリー、にんにく、玉ねぎ、コーン、果 物
10	火			鮭チャーハン 焼売 大学芋 スープ 果物	ビスケットスコーン 牛乳	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 ひじき煮 すまし汁 果物	米、焼売の皮、小麦粉、ゴマ油、さつま 芋、砂糖、バター、油、片栗粉	鮭、豚肉、厚揚げ、鶏肉、大豆水煮、牛 乳	長ねぎ、人参、玉ねぎ、グリーンピース、生姜、も やし、ニラ、えのき、コーン、ひじき、椎茸、イン ゲン、ほうれん草、果物
11	水			山菜ワカメうどん かき揚げ 磯部和え ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 チキンステーキ カレーポテトサラダ スープ 果物	干うどん、小麦粉、片栗粉、米、じゃが 芋、米、油、マヨネーズ	豚肉、ヨーグルト、鶏肉、ツナ、魚、牛 乳、じゃこ	山菜、ワカメ、人参、アスパラガス、もやし、小松 菜、玉ねぎ、椎茸、長ねぎ、にんにく、胡瓜、キャ ベツ、のり、果物
12	木			ご飯 豚肉のしぐれ煮 ゴマ和え 味噌汁 果物	手作りおやつ 牛乳	ご飯 魚のみりん焼き 卵の花 すまし汁 果物	米、ゴマ、油、ゴマ油、砂糖、小麦 粉	豚肉、魚、牛乳、豆乳、油揚げ、おから	舞茸、ごぼう、人参、生姜、ほうれん草、切干大 根、かぶ、椎茸、えのき、こんにゃく、インゲン、 果物
13	金			ご飯 回鍋肉 春雨サラダ スープ 果物	苺ヨーグルトプリン せんべいorビスケット	野菜のおじゃ 香味焼き マカロニサラダ 味噌汁 果物	マカロニ、米、マヨネーズ、油、春 雨、ゴマ油、ゴマ、砂糖、ビスケッ ト、せんべい	豚肉、鶏肉、ヨーグルト、ツナ、チー ズ、牛乳、しらす	人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、胡瓜、ニラ、 椎茸、長ねぎ、にんにく、大根、ワカメ、果物
14	土			クリームパスタ 香草パン粉焼き 人参サラダ スープ 果物	おにぎり 果物	ご飯 ガリバタチキン オレンジ煮 かぶのみぞれ煮 果物	スパゲッティ、小麦粉、パン粉、オリ ブ油、バター、さつま芋、砂糖、米	ベーコン、ヨーグルト、魚、ツナ、鶏肉	大根、人参、玉ねぎ、にんにく、キャベツ、しめ じ、ブロッコリー、パセリ、かぶ、果物
15	日			親子丼 ふきの炊き合わせ 新じゃがの煮ころがし 味噌汁 果物	豆乳バナナドーナツ 牛乳	ご飯 チーズカツレツ アボカドとベーコンの炒め物 スープ 果物	米、砂糖、車麩、じゃが芋、パン粉、小 麦粉、油、オリーブ油	卵、鶏肉、豆乳、チーズ、ベーコン、牛 乳	インゲン、玉ねぎ、ふき、人参、キャベツ、筍、ア ボカド、セロリ、コーン、果物

今月の行事食

ひな祭り(3日)
*ひな祭りメニュー・桜餅
春分の日:お彼岸(21日)
*ぼた餅



カフェ:毎週木曜日

ランチ*12:00~13:30

カフェ*14:30~15:30

夜カフェ:第4金曜日※予約制(事前申し込みは電話可)

開放デー:第3日曜日*ランチ・カフェもあり

※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P o k k e



H27年

3月 後半 こんだてひょう



日 ち ら	曜 日	行 事 の 日	日 本 の フ ィ ト エ	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	月			ご飯 塩から揚げ 納豆和え 味噌汁 果物	きんつば風 牛乳	ご飯 魚の甘酢あんかけ チーズ ワカメスープ 果物	ゴマ油、片栗粉、米、油、さつま芋、白 玉粉、砂糖、小麦粉	魚、チーズ、鶏肉、納豆、牛乳、豆腐	ピーマン、人参、玉ねぎ、ワカメ、長ねぎ、にんに く、生姜、椎茸、キャベツ、ほうれん草、えのき、 大根、果物
17	火			鶏そぼろ丼 金目鯛の煮付け 菜の花ソテー すまし汁 果物	まんじゅう 牛乳	ご飯 マーマレード焼き 新じゃがの煮ころがし 根菜汁 果物	米、油、砂糖、ジャム、じゃが芋、パ ター、麩、白玉粉、あんこ	鶏肉、牛乳、魚、卵	大根、人参、蓮根、ごぼう、生姜、インゲン、長ね ぎ、コーン、カリフラワー、コーン、しめじ、えの き、菜の花、果物
18	水			ご飯 厚揚げの油淋鶏風 もやし炒め スープ 果物	マフィン 牛乳	ポークカレー フレンチサラダ 和風コンソメスープ 果物	米、バター、小麦粉、砂糖、油、じゃが 芋、片栗粉、ゴマ油、ゴマ	豆乳、鶏肉、牛乳、豚肉、厚揚げ、ハム	かぶ、玉ねぎ、人参、コーン、胡瓜、キャベツ、長 ねぎ、もやし、ニラ、ワカメ、椎茸、えのき、果 物
19	木		カ フ エ	ご飯 鶏の醤油鶏焼き 新じゃがの揚げ浸し 味噌汁 果物	手作りおやつ 牛乳	きつねうどん ゴマチキン 南瓜サラダ 果物	米、ゴマ油、じゃが芋、小麦粉、油、ゴ マ、砂糖、干うどん	油揚げ、鶏肉、ヨーグルト、牛乳、豆乳	長ねぎ、人参、椎茸、菜の花、南瓜、大根、キャベ ツ、筍、コーン、果物
20	金			タコライス バター醤油ソテー スープ 果物	蒸しパン 果物	ご飯 魚の照焼き ひじき入り白和え なめこ汁 果物	油、砂糖、ゴマ、じゃが芋、バター、米	豆腐、魚、豚肉、ベーコン、ウィン ナー、牛乳、チーズ	ブロッコリー、コーン、ひじき、人参、大根、なめ こ、トマト、キャベツ、胡瓜、にんにく、生姜、蓮 根、しめじ、パセリ、玉ねぎ、えのき、果物
21	土	春 分 の 日		パン 鶏肉の和風きのこソース 茹でブロッコリー ツナチャウダー 果物	ぼた餅 牛乳	ご飯 豚の味噌漬け さつま芋とりんごの甘煮 すまし汁 果物	パン、米、油、砂糖、バター、小麦粉、 じゃが芋、もち米、さつま芋、あんこ	豚肉、鶏肉、ツナ、牛乳	長ねぎ、人参、キャベツ、玉ねぎ、しめじ、舞茸、 椎茸、えのき、ブロッコリー、マッシュルーム、パ セリ、果物
22	日			ご飯 照り煮 アスパラのマヨ和え 豚汁 果物	コンビパン 牛乳	中華あんかけ チヂミ風 トマト 中華コンソメスープ 果物	米、ゴマ油、じゃが芋、小麦粉、片栗 粉、砂糖、ゴマ、さつま芋、パン、マ ーガリン、ジャム、マヨネーズ	豚肉、豆腐、卵、油揚げ、牛乳	筍、白菜、もやし、玉ねぎ、人参、こんにゃく、小 松菜、トマト、コーン、椎茸、生姜、アスパラガ ス、棗、蓮根、こんにゃく、長ねぎ、果物
23	月			ご飯 豚のロール焼き じゃが芋と大豆のサラダ 味噌汁 果物	ケーキ 牛乳	トマトスバグッティ タンドリーチキン アスパラソテー スープ ヨーグルト	米、小麦粉、油、マヨネーズ、じゃが 芋、オリーブ油、スバグッティ、パ ター、砂糖	豚肉、ツナ、鶏肉、牛乳、ヨーグルト、 油揚げ、大豆水煮、ベーコン	アスパラガス、人参、長ねぎ、茄子、えのき、しめ じ、ブロッコリー、にんにく、玉ねぎ、コーン、果 物
24	火			鮭チャーハン 焼売 大学芋 スープ 果物	ビスケットスコーン 牛乳	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 ひじき煮 すまし汁 果物	米、焼売の皮、小麦粉、ゴマ油、さつま 芋、砂糖、バター、油、片栗粉	鮭、豚肉、厚揚げ、鶏肉、大豆水煮、牛 乳	長ねぎ、人参、玉ねぎ、グリーンピース、生姜、も やし、ニラ、えのき、コーン、ひじき、椎茸、イン ゲン、ほうれん草、果物
25	水			山菜ワカメうどん かき揚げ 磯部和え ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 チキンスター カレーポテトサラダ スープ 果物	干うどん、小麦粉、片栗粉、米、じゃが 芋、米、油、マヨネーズ	豚肉、ヨーグルト、鶏肉、ツナ、魚、牛 乳、じゃこ	山菜、ワカメ、人参、アスパラガス、もやし、小松 菜、玉ねぎ、椎茸、長ねぎ、にんにく、胡瓜、キャ ベツ、のり、果物
26	木			ご飯 豚肉のしくれ煮 ゴマ和え 味噌汁 果物	手作りおやつ 牛乳	ご飯 魚のみりん焼き 卵の花 すまし汁 果物	米、ゴマ、油、ゴマ油、砂糖、小麦 粉	豚肉、魚、牛乳、豆乳、油揚げ、おから	舞茸、ごぼう、人参、生姜、ほうれん草、切干大 根、かぶ、椎茸、えのき、こんにゃく、インゲン、 果物
27	金			ご飯 回鍋肉 春雨サラダ スープ 果物	苺ヨーグルトプリン せんべいorビスケット	野菜のおじや 香味焼き マカロニサラダ 味噌汁 果物	マカロニ、米、マヨネーズ、油、春 雨、ゴマ油、ゴマ、砂糖、ビスケッ ト、せんべい	豚肉、鶏肉、ヨーグルト、ツナ、チー ズ、牛乳、しらす	人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、胡瓜、ニラ、 椎茸、長ねぎ、にんにく、大根、ワカメ、果物
28	土			クリームパスタ 香草パン粉焼き 人参サラダ スープ 果物	おにぎり 果物	ご飯 ガリパタチキン オレンジ煮 かぶのみぞれ煮 果物	スバグッティ、小麦粉、パン粉、オリ ーブ油、バター、さつま芋、砂糖、米	ベーコン、ヨーグルト、魚、ツナ、鶏肉	大根、人参、玉ねぎ、にんにく、キャベツ、しめ じ、ブロッコリー、パセリ、かぶ、果物
29	日			親子丼 ふきの炊き合わせ 新じゃがの煮ころがし 味噌汁 果物	豆乳バナナドーナツ 牛乳	ご飯 チーズカツレツ アボカドとベーコンの炒め物 スープ 果物	米、砂糖、車麩、じゃが芋、パン粉、小 麦粉、油、オリーブ油	卵、鶏肉、豆乳、チーズ、ベーコン、牛 乳	インゲン、玉ねぎ、ふき、人参、キャベツ、筍、ア ボカド、セロリ、コーン、果物
30	月			パン 鶏肉のオレンジソース マッシュポテト ミネストローネ ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 豚肉の酢味噌和え なめ煮 すまし汁 果物	米、砂糖、ゴマ、油、小麦粉、パン、パ ター、じゃが芋、片栗粉、ジャム、押 麦、車麩	豚肉、鶏肉、ヨーグルト	長ねぎ、菜の花、人参、南瓜、玉ねぎ、人参、椎 茸、インゲン、セロリ、トマト、キャベツ、果物
31	火			筍ご飯 和風おろしハンバーグ 南瓜煮 すまし汁 果物	チーズケーキ 牛乳	ご飯 魚のトマトマリネ焼き カリフラワーのカレー風海ソテー スープ 果物	米、油、砂糖、パン粉、オリーブ油、パ ター、小麦粉	牛乳、ヨーグルト、生クリーム、豆腐、 豚肉、魚、油揚げ	人参、大根、玉ねぎ、椎茸、絹さや、えのき、トマ ト、にんにく、パセリ、エリンギ、カリフラワー、 アスパラガス、コーン、果物

今月の行事食

ひな祭り(3日)
*ひな祭りメニュー・桜餅
春分の日:お彼岸(21日)
*ぼた餅



カフェ:毎週木曜日

ランチ*12:00~13:30
カフェ*14:30~15:30

夜カフェ:第4金曜日※予約制(事前申し込みは電話可)

開放デー:第3日曜日*ランチ・カフェもあり

※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P o k k e