



H28年

11月

こんだてひょう



日 ち	日 に ち	曜 日	日 本 の 行 事	ソ フト 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	15	火			秋色カレー 南瓜サラダ チーズ スープ 果物	ケーキ 牛乳	ご飯 ゴマチキン 磯辺和え なめこ汁 果物	精白米 さつまいも 植物油 小麦粉 パター 砂糖 あんこ ごま	鶏肉 ヨーグルト チーズ きな粉 豆乳 牛乳 木綿豆腐	玉葱 人参 しめじ セロリ にんにく 生姜 南瓜 レーズン きゃべつ コーン もやし 小松菜 海苔 なめこ 長葱 果物		
2	16	水			ご飯 ニラ玉 春雨サラダ 中華スープ 果物	バナナコッタ せんべいorビスケット	ご飯 魚の照り焼き 大豆サラダ 根菜汁 果物	精白米 小麦粉 春雨 ごま油 砂糖 ジャム 菓子 植物油	卵 豚肉 ささみ 牛乳 生クリーム ゼラチン 魚 大豆	ニラ 椎茸 胡瓜 人参 長葱 えのき コー ン 大根 ごぼう 果物		
3	17	木	3日 文化の 日	3日 カフェ	さんまご飯 ひじきバーグ お浸し すまし汁 果物	お楽しみおやつ	ミートカレースパゲッティ マッシュポテト ミニトマト スープ 果物	精白米 植物油 パン粉 きび砂糖 片栗粉 小麦粉 さつまいも 砂糖 スパゲッティ オリーブ油 パター ジャガ芋	秋刀魚 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 牛乳 ベーコン	生姜 小葱 玉葱 ひじき 小松菜 もやし エリンギ 人参 ワカメ 大根 マッシュル ム にんにく コーン 枝豆 ミニトマト きゃべつ 果物		
4	18	金			五目うどん 鶏肉のねぎ味噌焼き さつまいも煮 果物	五平餅 牛乳	ご飯 豚肉のしくれ煮 ひじき入り白和え 味噌汁 果物	うどん さつまいも きび砂糖 精白米 片栗粉 ごま 砂糖 植物油 ジャガ芋	油揚げ 鶏肉 牛乳 豚肉 木綿豆腐	人参 大根 小松菜 椎茸 長葱 しめじ ご ぼう 生姜 枝豆 ひじき 玉葱 ワカメ 果 物		
5	19	土			ご飯 麻婆豆腐 中華和え 春雨スープ 果物	マカロニきな粉 牛乳	鮭ときのこの炊き込みご飯 ろひき大根 味噌汁 果物	精白米 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま 春雨 マカロニ きび砂糖	木綿豆腐 豚肉 きな粉 牛乳 鮭 鶏肉	長葱 椎茸 にんにく 生姜 もやし 人 参 小松菜 コーン しめじ えのき 大根 果物		
6		日			ご飯 タンドリーチキン フレンチサラダ スープ 果物	シュガートースト 牛乳	焼うどん 厚揚げのそぼろあんかけ ロココリーのマヨ和え し汁 果物	精白米 小麦粉 オリーブ油 食パン グラニュー糖 パター うどん きび砂糖 片 栗粉 マヨネーズ 砂糖	鶏肉 ヨーグルト 牛乳 豚肉 厚揚げ	玉葱 きゃべつ 人参 胡瓜 コーン セロリ ピーマン 青のり ブロッコリー えのき ワカメ 果物		
	20	日			Pokke アニバーサリー							
7	21	月			ご飯 ポテトコロッケ 胡麻和え 味噌汁 果物	マフィン 牛乳	ご飯 油淋鶏風 もやし炒め スープ 果物	精白米 ジャガ芋 植物油 小麦粉 パン粉 砂糖 きび砂糖 ごま 片栗粉	鶏肉 木綿豆腐 豆乳 牛乳	玉葱 人参 コーン きゃべつ もやし ワカメ 長葱 果物		
8	22	火			ご飯 豆腐の甘辛焼き おかか和え 石狩鍋風 果物	ドーナツ 牛乳	ご飯 豚肉の味噌バター焼き 煮物 すまし汁 果物	精白米 小麦粉 植物油 きび砂糖 ジャガ芋 パター 黒糖 さつまいも	木綿豆腐 かつお節 鮭 豆乳 牛乳 豚肉	海苔 人参 えのき きゃべつ もやし 小松 菜 しめじ 長葱 エリンギ 玉葱 インゲン 大根 果物		
9	23	水	23日 感謝の 日		ご飯 鶏の唐揚げ 和風サラダ 味噌汁 果物	蒸しパン 牛乳	ご飯 魚のカレーソース ミニトマト スープ 果物	精白米 小麦粉 片栗粉 植物油 砂糖 きび砂糖 グラニュー糖 パター	鶏肉 ツナ 豆乳 牛乳 白身魚 ベーコン ウィナー	生姜 にんにく きゃべつ 胡瓜 コーン 人 参 玉葱 小松菜 レーズン ピーマン ミニ トマト 果物		
10	24	木		カフェ	ソフトフランス 鮭のムニエル 南瓜サラダ ポテトチャウダー 果物	お楽しみおやつ	ご飯 豚の生姜焼 納豆和え 味噌汁 果物	フランスパン 小麦粉 オリーブ油 植物油 マヨネーズ ジャガ芋 パター 精白米	鮭 ベーコン チーズ 牛乳 豚肉 納豆 か つお節	南瓜 玉葱 人参 コーン パセリ 生姜 小 松菜 えのき 大根 長葱 果物		
11	25	金			鶏ごぼうご飯 竹輪の磯辺揚げ ひじき煮 すまし汁 果物	パンケーキ 牛乳	チリコンカンライス ブロッコリーソー チーズ オニオンスープ 果物	精白米 植物油 片栗粉 小麦粉 きび砂糖 ジャム パター ジャガ芋	鶏肉 竹輪 大豆 油揚げ 豆乳 牛乳 豚肉 チーズ ベーコン	ごぼう 人参 青のり ひじき 干し椎茸 インゲン 小松菜 玉葱 セロリ 水煮トマト パセリ ブロッコリー コーン 果物		
12	26	土			ご飯 豚肉のチンジャローズ ミニトマト ワカメスープ 果物	みたらし団子 牛乳	ご飯 肉豆腐 二色煮 味噌汁 果物	精白米 片栗粉 砂糖 ごま油 白玉粉 小麦粉 きび砂糖 さつまいも	豚肉 絹豆腐 牛乳 木綿豆腐	ピーマン 水煮筍 ミニトマト ワカメ 人参 長葱 椎茸 小松菜 玉葱 えのき 果物		
13	27	日			ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 すまし汁 果物	スコーン 牛乳	ご飯 鶏のおろし煮 青菜炒め 味噌汁 果物	精白米 小麦粉 砂糖 パター ジャガ芋 きび砂糖 植物油 ジャム 片栗粉	鮭 木綿豆腐 豆乳 牛乳 鶏肉 油揚げ	人参 ピーマン きゃべつ もやし しめじ 玉葱 えのき 大根 小松菜 コーン ワカメ 果物		
14	28	月			パン きのごっしゅ ツナサラダ スープ ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 魚の蒲焼き 切干大根煮 すまし汁 果物	食パン 植物油 小麦粉 砂糖 精白米 ごま 片栗粉	卵 ベーコン 牛乳 生クリーム チーズ ツ ナ ヨーグルト 鮭 魚	人参 玉葱 エリンギ マッシュルーム きゃ べつ コーン 大根 トマト 生姜 切干大根 干し椎茸 インゲン 大根 果物		
	29	火			ご飯 鶏の塩麹焼き 磯辺和え だくさん汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 酢鶏 春雨サラダ 中華コンスープ 果物	精白米 ごま油 菓子 小麦粉 砂糖 植物油 ごま油 春雨	鶏肉 木綿豆腐 ヨーグルト ささみ	長葱 もやし 人参 きゃべつ 海苔 大根 玉葱 コーン 生姜 にんにく ピーマン 胡 瓜 クリームコーン 果物		
	30	水			鮭とキャベツのクリームパスタ チキンと野菜のソテー スープ ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 豚肉の酢みそ和え 南瓜煮 けんちん汁 果物	スパゲッティ オリーブ油 ジャガ芋 精白米 砂糖 ごま きび砂糖	鮭 生クリーム 牛乳 チーズ 鶏肉 ベーコン ヨーグルト かつお節 豚肉 油揚げ	きゃべつ 玉葱 にんにく ブロッコリー 人 参 コーン 長葱 インゲン 南瓜 大根 ごぼう 果物		

今月のイベント

3日・10日・24日 カフェ  
20日 アニバーサリー  
3日のカフェでは、ご飯メニュー  
10日・24日のカフェでは手作りパンメニュー  
を予定しております。  
17日のカフェはお休みです。



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