



H29年

3月

こんだてひょう



日 に ち	日 に ち	曜 日	日本 の 行 事	ソ イ 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	水			チキンカレー 人参サラダ スープ 果物	ケーキ 牛乳	ご飯 豆腐のステーキ アスパラソテー 豚汁 果物	精白米 じゃが芋 植物油 小麦粉 バター オリーブ油 砂糖 あんこ	鶏肉 ツナ ベーコン 豆乳 牛乳 豆腐 豚肉	玉葱 人参 セロリ にんにく 生姜 きゃべつ 海苔 アスパラガス コーン 大根 ごぼう 長葱 果物
2	16	木		カフェ	鮭ちらし 鶏の塩田揚げ おろし煮びたし すまし汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 魚のコンソーム焼き レモン煮 スープ 果物	精白米 砂糖 ごま 片栗粉 植物油 麩 小麦粉 バター さつま芋	鮭 卵 鶏肉 牛乳 白身魚	胡瓜 生姜 菜の花 えのき 大根 椎茸 玉葱 絹さや クリームコーン パセリ レモン きゃべつ 果物
3	17	金	(3日) ひなまつり	(17日) 彼岸入り	鶏そぼろ丼 魚の塩焼き 菜の花のソテー すまし汁 果物	桜餅 ひなあられ 牛乳(3日) ぼた餅 牛乳(17日)	ご飯 チキンステーキ グリーンポテト コンソメスープ 果物	精白米 砂糖 植物油 バター 麩 白玉粉 小麦粉 あんこ ひなあられ じゃが芋 オリーブ油	鶏肉 卵 牛乳 鯖 ウィンナー	絹さや 人参 菜の花 コーン しめじ えのき 玉葱 にんにく パセリ 果物
4	18	土			ご飯 油淋鶏風 春雨サラダ わかめスープ 果物	鬼まんじゅう 牛乳	ご飯 厚揚げ煮 ごま和え 味噌汁 果物	精白米 砂糖 片栗粉 植物油 春雨 ごま 油 ごま さつま芋 小麦粉	鶏肉 牛乳 厚揚げ 豚肉	長葱 胡瓜 人参 わかめ えのき 玉葱 ほうれん草 南瓜 果物
5	19	日			ご飯 チャンプルー 南瓜煮 味噌汁 果物	コンビパン 牛乳	ミートカレースパグッティ チキンと野菜のソテー スープ 果物	精白米 ごま油 砂糖 パン バター ジャム スパグッティ オリーブ油 小麦粉	豆腐 豚肉 かつお節 牛乳 鶏肉 ベーコン	玉葱 もやし 人参 アスパラガス 南瓜 大根 にんにく ブロッコリー 果物
6	20	月	(20日) 春分の日		ご飯 魚のみぞれあんかけ きんぴら炒め すまし汁 果物	苺ヨーグルトプリン せんべいorビスケット	ちらし寿司 照り焼きチキン 南瓜サラダ すまし汁 果物	精白米 小麦粉 片栗粉 植物油 ごま油 砂糖 ごま 菓子 麩	白身魚 ヨーグルト 牛乳 セラチン 高野豆腐 油揚げ 卵 鶏肉	大根 人参 ごぼう 玉葱 ほうれん草 いちご 干し椎茸 蓮根 絹さや 海苔 南瓜 えのき 菜の花 果物
7	21	火			ご飯 豚のロール焼き 炊き合わせ すまし汁 果物	スコーン 牛乳	ご飯 オイスター炒め 中華和え スープ 果物	精白米 じゃが芋 小麦粉 植物油 片栗粉 砂糖 ジャム ごま油 ごま	豚肉 豆腐 豆乳 牛乳 鶏肉	人参 イングン 大根 菜の花 玉葱 えのき ほうれん草 もやし コーン 長葱 わかめ 果物
8	22	水			ご飯 鶏の和風きのこソース 粉心き芋 味噌汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	きつねうどん 照り煮 おかか和え 果物	精白米 小麦粉 バター 砂糖 片栗粉 じゃが芋 菓子 干しうどん さつま芋	鶏肉 ヨーグルト 油揚げ かつお節	しめじ 椎茸 えのき 玉葱 大根 人参 ほうれん草 長葱 きゃべつ 小松菜 果物
9	23	木	(23日) 彼岸明け	カフェ	オニオンブレッド ポークシチュー マカロニサラダ チーズ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 鶏の塩焼き 磯辺和え 味噌汁 果物	パン じゃが芋 植物油 バター 小麦粉 マカロニ マヨネーズ ごま油	豚肉 生クリーム チーズ 牛乳 鶏肉 豆腐	玉葱 人参 マッシュルーム ホールトマト ブロッコリー パプリカ 長葱 もやし 小松菜 海苔 わかめ 果物
10	24	金			五目うどん マーマレード焼き ビーンズサラダ 果物	ライスピザ 牛乳	ご飯 チーズカツレツ ツナサラダ スープ 果物	干しうどん 植物油 マーマレード 砂糖 精白米 小麦粉 パン粉 オリーブ油	油揚げ 鶏肉 大豆 チーズ 牛乳 ツナ	人参 大根 小松菜 椎茸 長葱 胡瓜 玉葱 コーン ブロッコリー きゃべつ 果物
11	25	土			コンソメライス 魚のトマトソース コーンサラダ 青菜のポタージュ 果物	蒸しパン 牛乳	ご飯 ゴマチキン 納豆和え 味噌汁 果物	精白米 小麦粉 植物油 オリーブ油 砂糖 バター じゃが芋 ごま	白身魚 牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉 納豆 かつお節	玉葱 ホールトマト にんにく きゃべつ 人参 コーン 菜の花 パセリ 小松菜 えのき 大根 果物
12	26	日			ご飯 豚の生姜焼き 煮浸し 味噌汁 果物	マフィン 牛乳	ご飯 鶏肉のオレンジソース マッシュポテト スープ 果物	精白米 植物油 小麦粉 砂糖 ジャム マーマレード 片栗粉 じゃが芋 バター オリーブ油	豚肉 油揚げ 豆腐 豆乳 牛乳 鶏肉 ベーコン	玉葱 生姜 大根 人参 小松菜 わかめ コーン 果物
13	27	月			パン オムレット 茹でブロッコリー スープ ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 魚の蒲焼き ひじき煮 味噌汁 果物	パン 小麦粉 オリーブ油 じゃが芋 精白米 ごま 植物油 片栗粉 砂糖	卵 牛乳 鶏肉 チーズ ウィンナー ヨーグルト 鮭 青魚 油揚げ	玉葱 ブロッコリー 人参 生姜 もやし えのき ほうれん草 果物
14	28	火			ご飯 魚の塩焼き お浸し すいとん汁 果物	ドーナツ 牛乳	タコライス 野菜とベーコンソテー スープ 果物	精白米 小麦粉 片栗粉 砂糖 植物油 じゃが芋	鮭 鶏肉 豆乳 牛乳 豚肉 チーズ ベーコン	もやし ほうれん草 人参 大根 ごぼう 長葱 きゃべつ トマト 玉葱 にんにく 生姜 ブロッコリー コーン 果物
29	水				トマトスパグッティ タンドリーチキン 野菜ソテー スープ ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 豚肉の酢味噌和え 焼き煮 すまし汁 果物	スパグッティ オリーブ油 小麦粉 植物油 バター 精白米 砂糖 ごま	ベーコン 鶏肉 ヨーグルト じゃこ 豚肉 高野豆腐	しめじ 玉葱 にんにく ホールトマト アスパラガス 人参 エリンギ きゃべつ コーン わかめ 長葱 イングン 南瓜 えのき 果物
30	木				親子丼 もやしとコーンと和え 新じゃがの煮ころがし 味噌汁 果物	カップケーキ 牛乳	ご飯 チヂミ風 ナムル スープ 果物	精白米 ごま油 じゃが芋 砂糖 植物油 小麦粉 片栗粉 ごま	卵 鶏肉 油揚げ 豆乳 牛乳 生クリーム 豚肉	玉葱 イングン もやし ほうれん草 コーン わかめ いちご 人参 小松菜 胡瓜 長葱 えのき 果物
31	金				パン レモン風味のチキンソテー 花野菜サラダ ツナチャウダー 果物	五平餅 牛乳	ご飯 魚の照焼き 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 砂糖 じゃが芋 バター 精白米 片栗粉 ごま	鶏肉 ツナ 牛乳 鮭 豆腐	にんにく パセリ ブロッコリー 人参 コーン 玉葱 マッシュルーム ほうれん草 ひじき 大根 なめこ 長葱 果物

今月のイベント

2日・9日・16日・23日 カフェ
 2日・16日は、ひな祭りメニュー
 9日・23日は、手作りパンメニュー



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目でわかりやすくする為の目安です。
 香辛料や塩油・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