



H29年

# 12月 こんだてひょう



日 日 日	曜 日	日 休 日	イ ベ ン ト	昼 食	お や つ	夕 食	3色食品群		
							熱 力 に な る	血 や 肉 や 骨 に な る	体 の 調 子 を 整 え る
1	金		夜カフェ	ご飯 揚げ出し豆腐の和風あんかけ 磯辺和え 味噌汁 果物	クラッカーサンド バナナ 牛乳	ハヤシライス マカロニサラダ スープ 果物	精白米、植物油、片栗粉、クラッカー、ジャム、小麦粉、マカロニ、マヨネーズ、バター	木綿豆腐、豚肉、のり、牛乳、ベーコン	えのき、しめじ、もやし、ほうれん草、人参、大根、玉葱、エリンギ、にんにく、生薑、ホールトマト、胡瓜、コーン、キャベツ、パナップ、果物
2	土			ご飯 鶏の塩麹焼き 切干大根煮 すまし汁 果物	ジャム入り蒸しパン 牛乳	バターライス 魚のムニエル 花野菜サラダ スープ 果物	精白米、ごま油、植物油、きび砂糖、小麦粉、グラニュー糖、ジャム、バター、オリーブ油、上白糖	鶏肉、鮭、ベーコン、牛乳、豆乳	長葱、切干大根、人参、インゲン、玉葱、ほうれん草、レモン、パセリ、プロッコリー、コーン、かぶ、果物
3	日			ご飯 酢鶏 カリカリ胡瓜 スープ 果物	クリームカップケーキ 牛乳	ご飯 豚の生姜焼き 納豆和え 味噌汁 果物	精白米、片栗粉、植物油、上白糖、ごま油、いりごま、小麦粉、きび砂糖、ジャム	鶏肉、牛乳、豆乳、生クリーム、納豆	生薑、ピーマン、人参、玉葱、椎茸、胡瓜、キャベツ、小松菜、えのき、大根、長葱、果物
4	月	18日 お正月 5日		五目うどん 魚のねぎ味噌焼き さつま芋煮 果物	五平餅 牛乳	ご飯 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 和風コンソメスープ 果物	精白米、小麦粉、片栗粉、植物油、じゃが芋、マヨネーズ、干めん、さつま芋、きび砂糖、すりごま、上白糖	油揚げ、白身魚、牛乳	人参、大根、小松菜、椎茸、長葱、生薑、にんにく、胡瓜、コーン、かぶ、白菜、果物
5	火			ご飯 油淋鶏風 もやし炒め スープ 果物	南瓜マフィン 牛乳	ご飯 肉じゃが 和え物 貝だくさん汁 果物	精白米、上白糖、片栗粉、ごま、小麦粉、きび砂糖、植物油、じゃが芋	鶏肉、豆乳、牛乳、豚肉、木綿豆腐	長葱、もやし、人参、ニラ、コーン、玉葱、えのき、南瓜、レーズン、インゲン、小松菜、ごぼう、果物
6	水			ご飯 和風オムレツ お浸し すまし汁 果物	黒糖ドーナツ 牛乳	チリコンカンライス プロッコリーステーキ チーズ オニオンスープ 果物	精白米、小麦粉、植物油、黒糖、卵、牛乳、鶏肉、わかめ、豆乳、大豆水素、ベーコン	鶏肉、鶏肉、わかめ、豆乳、大豆水素、ベーコン	玉葱、小松菜、キャベツ、エリンギ、人参、大根、セロリ、トマト缶、パセリ、プロッコリー、コーン、果物
7	木	カフェ		パン 煮込みハンバーグ 人参のグラッセ 貝だくさんスープ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 魚の照り焼き 大豆サラダ 根菜汁 果物	パン、パン粉、バター、小麦粉、上白糖、じゃが芋、植物油、精白米	豚肉、木綿豆腐、生クリーム、牛乳、白身魚、大豆水素	玉葱、マッシュルーム、しめじ、プロッコリー、人参、キャベツ、コーン、胡瓜、大根、ごぼう、長葱、果物
8	金			ご飯 鶏肉の香味炒め 中華和え 春雨スープ 果物	和風ケーキ 牛乳	ほうとううどん 照り煮 おかか和え 果物	精白米、ごま油、ごま、上白糖、春雨、小麦粉、あんこ、植物油、干めん、さつま芋、きび砂糖	鶏肉、きな粉、牛乳、豆乳、かつお節	白菜、にんにく、生薑、もやし、人参、コーン、長葱、レモン、南瓜、しめじ、小松菜、えのき、果物
9	土			ご飯 鶏のきのこソース 粉ふき芋 すまし汁 果物	プレーンスコーン 牛乳	ご飯 豆腐の甘辛焼き しらす和え 石狩鍋風 果物	精白米、小麦粉、バター、上白糖、片栗粉、じゃが芋、きび砂糖、植物油、ジャム	鶏肉、牛乳、豆乳、木綿豆腐、のり、しらす、鮭	しめじ、椎茸、えのき、玉葱、ほうれん草、人参、キャベツ、白菜、長葱、果物
10	日			ご飯 豚肉のチンジャオロース ミニトマト のかめスープ 果物	シュガートースト	焼き鳥丼 蓮根のごまさみお和え 二色煮 味噌汁 果物	精白米、片栗粉、上白糖、ごま油、パン、グラニュー糖、バター、すりごま、さつま芋、きび砂糖、マヨネーズ	豚肉、ワカメ、鶏肉、ささみ、牛乳	ピーマン、たけのこ、ミニトマト、人参、長葱、生薑、蓮根、枝豆、キャベツ、玉葱、果物
11	月	25日 クリスマス		コンソメライス なんちゃってフライドチキン 南瓜サラダ スープ 果物	ココアケーキ(11日) クリスマスおやつ(25日) 牛乳	ご飯 魚のみりん焼き 煮浸し かぶら汁 果物	精白米、小麦粉、マヨネーズ、コーンフレーク、植物油、上白糖、ごま油、ごま	鶏肉、ベーコン、粉チーズ、牛乳、豆乳、鮭、油揚げ、木綿豆腐、生クリーム(25日)	パセリ、南瓜、玉葱、キャベツ、人参、ほうれん草、かぶ、果物、いちご(25日)
12	火	26日 休業日		ご飯 チャンプルー かぶと人参煮 味噌汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 回鍋肉 三食ナムル スープ 果物	精白米、ごま油、きび砂糖、じゃが芋、片栗粉、上白糖、ごま	厚揚げ、豚肉、かつお節、油揚げ、ヨーグルト、木綿豆腐	玉葱、もやし、白菜、人参、ニラ、かぶ、キャベツ、ピーマン、生薑、にんにく、ほうれん草、長葱、果物
13	水			パン 南瓜グラタン マリネ スープ ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 鶏とじゃが芋の味噌煮 キャベツとじゃこの塩炒め すまし汁 果物	パン、小麦粉、バター、オリーブ油、精白米、ごま、じゃが芋、植物油、きび砂糖、ごま油	鶏肉、牛乳、チーズ、ベーコン、鮭、じゃこ、ヨーグルト	南瓜、玉葱、マッシュルーム、パセリ、パプリカ、ミニトマト、人参、インゲン、生薑、キャベツ、大根、果物
14	木	14日 カフェ		ご飯 鶏のおろし煮 彩りきんぴら 豚汁 果物	お楽しみおやつ	ミートソースパグッティ チキンステーキ 茹でプロッコリー スープ 果物	精白米、片栗粉、植物油、きび砂糖、ごま油、上白糖、スパグッティ、小麦粉、オリーブ油	鶏肉、豚肉、牛乳、粉チーズ	大根、人参、ごぼう、パプリカ、蓮根、長葱、玉葱、トマト缶、エリンギ、にんにく、セロリ、プロッコリー、コーン、果物
15	金			ご飯 魚フライ ごま和え けんちん汁 果物	レーズン蒸しパン 牛乳	中華丼 春雨サラダ グリーンポテト スープ 果物	精白米、小麦粉、植物油、上白糖、きび砂糖、すりごま、グラニュー糖、ごま油、片栗粉、じゃが芋、春雨	白身魚、鶏肉、牛乳、豆乳、木綿豆腐、ささみ、油揚げ	もやし、人参、小松菜、大根、玉葱、レーズン、たけのこ、キャベツ、椎茸、胡瓜、ニラ、長葱、果物
16	土			ご飯 鶏肉のオレンジソース トマトサラダ クリームシチュー 果物	マカロニきな粉 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、マーメイドジャム、片栗粉、オリーブ油、上白糖、じゃが芋、バター、マカロニ、きび砂糖、さつま芋	鶏肉、ツナ、ウインナー、ベーコン、牛乳、きな粉、豚肉	オレンジジュース、ミニトマト、玉葱、レモン、人参、エリンギ、コーン、インゲン、大根、長葱、果物
17	日			大晦日 Pokke 休み					

**今月のイベント**

7日・14日・21日  
1日  
26日

カフェ・給食  
夜カフェ  
お休み

今月のカフェは、パンメニューにカンパニー&煮込みハンバーグを、和食では鶏のおろし煮と彩りきんぴらの提供を予定しております。また、今月は1日に夜カフェを開きますので是非お越しください★カフェタイムでも手作りおやつをご用意しております。お楽しみに！

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1金曜日※予約制(事前申し込みは電話可)



※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