



H30年

2月

こんだてひょう



日 付	日 ち	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	15	木			二色丼 揚げ出し豆腐 豚汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 魚の味噌煮 おかか和え すまし汁 果物	精白米、きび砂糖、植物油、片栗粉	卵、鮭、かつお節、鶏肉、木綿豆腐、豚肉	いんげん、小松菜、人参、ごぼう、長葱、生姜、きゃべつ、えのき、大根、果物
2	16	金		2日 夜カフェ	ご飯 ゴマチキン お浸し 味噌汁 果物	ココアマフィン 牛乳	中華丼 ささみサラダ ブチトマト スープ 果物	精白米、小麦粉、ごま、砂糖、植物油、ジャム、ごま油、片栗粉、マヨネーズ、すりごま	鶏肉、牛乳、豆乳、豚肉、ささみ	白菜、もやし、人参、玉葱、きゃべつ、干し椎茸、胡瓜、えのき、長葱、果物
3	17	土	3日 部分		鬼さんライス(3日) ケチャップライス(17日) 魚のカレムニエル ブロッコリーソー スープ 果物	レーズン蒸しパン 牛乳	ご飯 鶏のおろし煮 和え物 すまし汁 果物	精白米、とんがりコーン(3日)、小麦粉、バター、黒糖、グラニュー糖、植物油、片栗粉、きび砂糖	鶏肉、卵、牛乳、鮭、豆乳、わかめ	玉葱、インゲン、パセリ、ブロッコリー、人参、かぶ、レーズン、大根、ほうれん草、エリンギ、長葱、果物
4	18	日			ご飯 鶏肉とかぶの煮物 南瓜の焼き漬 味噌汁 果物	クラッカーサンド バナナ 牛乳	中華あんかけ焼きそば もやしとコーンとえ さつま芋煮 わかめスープ 果物	精白米、片栗粉、ごま油、砂糖、クラッカー、中華種、きび砂糖、さつま芋	鶏肉、木綿豆腐、牛乳、豚肉、わかめ	かぶ、人参、南瓜、玉葱、パナップ、筍、きゃべつ、干し椎茸、もやし、ほうれん草、コーン、えのき、果物
5	19	月		19日 お食事会	ご飯 チーズカツレツ ツナサラダ スープ 果物	マカロニきな粉 牛乳	ご飯(5日) 鮭ちらし(19日) 照り焼きチキン ポテトサラダ すまし汁 果物	精白米、小麦粉、パン粉、オリーブ油、植物油、砂糖、マカロニ、きび砂糖、砂糖、ごま、片栗粉、じゃが芋、マヨネーズ	鶏肉、粉チーズ、ツナ、牛乳、きな粉、のり	ブロッコリー、人参、きゃべつ、玉葱、胡瓜、コーン、大根、果物
6	20	火			ご飯 干草焼 きんぴら みそ汁 果物	コロコロドーナツ 牛乳	コンソメライス チキンステーキ 花野菜サラダ スープ 果物	精白米、植物油、砂糖、ごま油、小麦粉、きび砂糖	豚肉、卵、牛乳、豆乳、鶏肉、ベーコン	人参、干し椎茸、ほうれん草、ごぼう、パプリカ、長葱、大根、パセリ、玉葱、にんにく、ブロッコリー、コーン、かぶ、果物
7	21	水	7日 初午		子ぎつねご飯 南瓜のそぼろ煮 和え物 味噌汁 果物	鬼まんじゅう 牛乳	ご飯 魚の蒲焼き 磯部和え 味噌汁 果物	精白米、植物油、きび砂糖、さつま芋、小麦粉、砂糖、片栗粉	油揚げ、鶏肉、わかめ、牛乳、さんま、鮭、のり	南瓜、玉葱、小松菜、人参、長葱、生姜、もやし、きゃべつ、果物
8	22	木		カフェ	パン ホワイトシチュー 茹でブロッコリー 根菜ごまマヨサラダ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 豚の生姜焼き 和風サラダ 味噌汁 果物	パン、じゃが芋、バター、小麦粉、マヨネーズ、すりごま、精白米、植物油、きび砂糖	鶏肉、牛乳、チーズ、豚肉、ツナ、わかめ	コーン、玉葱、人参、蓮根、ごぼう、生姜、ほうれん草、果物
9	23	金			ご飯 油淋鶏 三食ナムル スープ 果物	きな粉蒸しパン 牛乳	炊き込みご飯 鶏の塩麹焼き 炊き合わせ すまし汁 果物	精白米、砂糖、片栗粉、植物油、ごま、ごま油、小麦粉、きび砂糖、グラニュー糖、あんこ	鶏肉、きな粉、豆乳、牛乳	長葱、人参、もやし、コーン、きゃべつ、玉葱、ごぼう、かぶ、大根、果物
10	24	土			クリームパスタ チキンと野菜ソー スープ 果物	五平餅 牛乳	ご飯 豚肉の味噌バター焼き 煮浸し 味噌汁 果物	スパゲッティ、オリーブ油、植物油、じゃが芋、精白米、片栗粉、すりごま、砂糖、きび砂糖、バター	ベーコン、生クリーム、牛乳、パルメザンチーズ、鶏肉、豚肉	玉葱、エリンギ、にんにく、ブロッコリー、人参、コーン、きゃべつ、大根、小松菜、果物
11	25	日			ご飯 鶏のきのこソース 青のりポテト すまし汁 果物	菓子盛り合わせ(11日) スコーン(25日) 牛乳	ご飯 鶏のねぎみそ焼き 煮物 すまし汁 果物	精白米、小麦粉、バター、砂糖、片栗粉、じゃが芋、きび砂糖、植物油、ジャム、菓子類(11日)	鶏肉、青のり、牛乳、豆乳	しめじ、椎茸、えのき、玉葱、ほうれん草、人参、長葱、大根、蓮根、インゲン、果物
12	26	月			パン 魚のトマトソース サラダ オニオンスープ ヨーグルト	わかめおにぎり 果物	ご飯 鶏肉と大根の甘辛煮 ごま和え 味噌汁 果物	パン、小麦粉、植物油、オリーブ油、砂糖、バター、精白米、ごま、きび砂糖	白身魚、ベーコン、ヨーグルト、炊き込みわかめ、鶏肉	ホールトマト、にんにく、きゃべつ、胡瓜、コーン、玉葱、大根、もやし、人参、ほうれん草、果物
13	27	火			ご飯 すき焼き風 しらす和え けんちん汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	カレーライス コールスロー チーズ スープ 果物	精白米、きび砂糖、じゃが芋、植物油、小麦粉、バター、マヨネーズ、砂糖、菓子類	豚肉、木綿豆腐、しらす、鶏肉、油揚げ、ヨーグルト、チーズ	人参、長葱、椎茸、えのき、きゃべつ、大根、玉葱、セロリ、にんにく、生姜、コーン、果物
14	28	水	14日 ひな祭り		ほうとううどん 肉じゃが 白菜の和え物 果物	バレンタインおやつ(14日) ココアプリン(28日) クラッカーorせんべい	ご飯 鶏肉の中華炒め カリカリ胡瓜 スープ 果物	干めん、植物油、じゃが芋、きび砂糖、砂糖、小麦粉、ごま油、ごま、香辛、バター(14日)、クラッカー(28日)、せんべい(28日)	鶏肉、豚肉、豆乳、牛乳、生クリーム、ゼラチン	しめじ、人参、長葱、玉葱、白菜、えのき、パプリカ、きゃべつ、にんにく、胡瓜、もやし、果物

今月のイベント

1・8・15・22日 カフェ
2日 よるカフェ
1・15日は揚げ出し豆腐・豚汁 8・22日はウインナーロール・ホワイトシチュー
2日の夜カフェは中華丼・ささみサラダを予定しております。
★カフェタイムでも手作りおやつをご用意しております！

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