



H30年

5月

こんだてひょう



日 ち	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	火			ご飯 魚の塩焼き ごま和え すいとん汁 果物	豆乳くすもち せんべい 牛乳	ご飯 肉じゃが 茹で空豆 けんちん汁 果物	精白米 きび砂糖 白ごま 小麦粉 片栗粉 上白糖 黒糖 せんべい 植物油 じゃが芋	鯖 豆乳 きな粉 牛乳 豚肉 鶏肉	もやし 人参 ほうれん草 玉葱 しめじ インゲン 空豆 大根 ごぼう 長葱 果物
2	16	水			鶏ごぼうご飯 竹輪の磯辺揚げ 梅おかか和え すまし汁 果物	ココア蒸しパン 牛乳	クリームパスタ チキンと野菜ソテー スープ 果物	精白米 植物油 片栗粉 小麦粉 きび砂糖 グラニュー糖 スパゲッティ オリーブ油 じゃが芋	鶏肉 竹輪 かつお節 豆乳 牛乳 ベーコン 生クリーム チーズ 鶏肉	ごぼう 人参 青のり 胡瓜 キャベツ 玉葱 わかめ ジャム エリンギ にんにく アスパラガス コーン 果物
3	17	木	3日 憲法記念日	17日 カフェ	パン チキンのマーマレード焼き フレンチサラダ 空豆ポタージュ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 茄子と厚揚げの味噌炒め おかか和え すまし汁 果物	パン オリーブ油 バター 上白糖 白玉粉 小麦粉 きび砂糖 片栗粉 精白米 ごま油	鶏肉 牛乳 生クリーム 絹豆腐 牛乳 厚揚げ 豚肉 かつお節	マーマレードジャム キャベツ 人参 コーン 空豆 玉葱 茄子 ビーマン 小松菜 エリンギ 人参 長葱 大根 果物
4	18	金	4日 みどりの日		ご飯 魚のみりん焼き 含め煮 味噌汁 果物	南瓜マフィン 牛乳	ご飯 スタミナ炒め 中華風サラダ スープ 果物	精白米 ごま油 白ごま きび砂糖 小麦粉 植物油 上白糖 片栗粉	白身魚 木綿豆腐 豆乳 牛乳 豚肉 ささみ	人参 大根 ごぼう 椎茸 玉葱 わかめ 南瓜 レーズン ニラ 生姜 にんにく もやし 胡瓜 長葱 果物
5	19	土	5日 子どもの日		ご飯 こいのぼりハンバーグ(5日) チーズハンバーグ(19日) マッシュポテト スープ 果物	クッキー バナナ 牛乳	きつねうどん 鶏の塩麹焼き 二色煮 果物	精白米 パン粉 植物油 じゃが芋 バター 小麦粉 上白糖 うどん きび砂糖 ごま油	豚肉 木綿豆腐 チーズ 牛乳 油揚げ 鶏肉	玉葱 海苔 人参 ビーマン パブリカ ブロッコリー パセリ セロリ パナナ 大根 長葱 南瓜 果物
6	20	日			ご飯 ゴマチキン 野菜炒め 味噌汁 果物	マカロニきな粉 牛乳	ご飯 チキンステーキ 花野菜サラダ スープ 果物	精白米 小麦粉 白ごま 上白糖 バター マカロニ きび砂糖 植物油	鶏肉 油揚げ きな粉 牛乳 ベーコン	スナップエンドウ 人参 玉葱 コーン 茄子 にんにく ブロッコリー 果物
7	21	月			コンソメライス オムレツ アスパラソテー スープ 果物	リンゴケーキ 牛乳	ご飯 豚の生姜焼き 煮浸し 味噌汁 果物	精白米 小麦粉 じゃが芋 オリーブ油 植物油 きび砂糖	卵 牛乳 豚肉 ベーコン 豆乳 牛乳 油揚げ	パセリ 玉葱 パブリカ アスパラガス 人参 コーン トマト りんご レーズン 生姜 もやし 大根 南瓜 キャベツ 果物
8	22	火			ご飯 コロッケ キャベツソテー 味噌汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	トマトカレー マカロニサラダ チーズ スープ 果物	精白米 じゃが芋 植物油 小麦粉 パン粉 上白糖 菓子 バター マカロニ マヨネーズ	豚肉 油揚げ ヨーグルト ツナ チーズ ベーコン	玉葱 人参 キャベツ コーン 大根 もやし トマト にんにく 生姜 セロリ 胡瓜 果物
9	23	水			ほうとう風うどん 照り煮 磯辺和え 果物	ライスピザ 牛乳	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 すまし汁 果物	うどん さつまい ぎび砂糖 精白米 上白糖 マヨネーズ 小麦粉 バター じゃが芋	鶏肉 チーズ 牛乳 鮭	南瓜 しめじ 人参 長葱 もやし えのき 海苔 コーン ビーマン キャベツ 玉葱 果物
10	24	木		カフェ	ご飯 油淋鶏 拌三絲 わかめスープ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 豆腐ステーキ 青菜炒め 豚汁 果物	精白米 上白糖 片栗粉 植物油 白ごま 春雨 ごま油 小麦粉 きび砂糖	鶏肉 ロースハム 牛乳 木綿豆腐 豚肉	長葱 人参 もやし 胡瓜 わかめ えのき ほうれん草 コーン 大根 ごぼう 果物
11	25	金			ご飯 魚の味噌マヨ焼き お浸し すまし汁 果物	じゃが芋餅 牛乳	麻婆丼 春雨サラダ ミニトマト 中華スープ 果物	精白米 マヨネーズ じゃが芋 片栗粉 上白糖 植物油 バター ごま油 春雨	鮭 牛乳 木綿豆腐 豚肉 ささみ	パセリ 小松菜 人参 もやし 大根 長葱 椎茸 にんにく 生姜 胡瓜 ミニトマト しめじ コーン 果物
12	26	土			パン 南瓜グラタン ツナサラダ スープ ヨーグルト	わかめおにぎり 果物	ご飯 魚の南蛮漬け 土佐煮 味噌汁 果物	パン 植物油 小麦粉 バター 上白糖 精白米 白ごま	鶏肉 牛乳 チーズ ツナ ヨーグルト 鰹 かつお節	南瓜 玉葱 マッシュルーム パセリ キャベツ 人参 コーン セロリ わかめ パブリカ アスパラガス 筍 もやし 大根 果物
13	27	日			ご飯 鶏のねぎ味噌焼き 切干大根煮 すまし汁 果物	レーズンスコーン 牛乳	ご飯 豚肉のチンジャオロース カリカリ胡瓜 中華コーンスープ 果物	精白米 植物油 きび砂糖 小麦粉 片栗粉 上白糖 ごま油 白ごま	鶏肉 豆乳 牛乳 豚肉 木綿豆腐	長葱 切干大根 人参 干し椎茸 インゲン 玉葱 えのき レーズン ビーマン 筍 胡瓜 コーン クリームコーン 果物
14	28	月			焼きそば 卵とトマト炒め スープ 果物	ねったほ風おにぎり 牛乳	ご飯 鶏肉と大根の甘辛煮 和風サラダ 味噌汁 果物	中華麺 ごま油 植物油 上白糖 さつまい 精白米 きび砂糖	豚肉 卵 ウィンナー ベーコン きな粉 牛乳 鶏肉 ツナ 油揚げ	キャベツ もやし 人参 ビーマン 青のり トマト 玉葱 空豆 長葱 えのき 大根 インゲン ほうれん草 果物
29	火				ご飯 茄子の鉄火煮 南瓜煮 すまし汁 果物	揚げパン 牛乳	ご飯 タンドリーチキン コーンサラダ スープ 果物	精白米 植物油 じゃが芋 上白糖 きび砂糖 パン 小麦粉 じゃが芋	鶏肉 きな粉 牛乳 ヨーグルト	茄子 人参 しめじ インゲン 南瓜 大根 玉葱 えのき キャベツ コーン 果物
30	水				鮭チャーハン 鶏の香味焼き ミニトマト スープ 果物	ジャム入りマフィン 牛乳	ご飯 豚肉のしくれ煮 ひじき入り白和え 味噌汁 果物	精白米 ごま油 植物油 小麦粉 上白糖 きび砂糖 白ごま	鮭 卵 鶏肉 豆乳 牛乳 豚肉 木綿豆腐	長葱 人参 にんにく 生姜 ミニトマト 玉葱 えのき ジャム しめじ ごぼう 枝豆 ひじき 茄子 果物
31	木				ご飯 鶏のみぞれあんかけ 彩りきんぴら すまし汁 果物	オレンジゼリー せんべいorビスケット 牛乳	ご飯 魚のカレームニエル ポテトサラダ スープ 果物	精白米 小麦粉 片栗粉 植物油 ごま油 上白糖 白ごま 菓子 バター じゃが芋 マヨネーズ	鶏肉 ゼラチン 牛乳 鮭	大根 えのき 人参 ごぼう パブリカ わかめ 長葱 オレンジジュース パセリ 胡瓜 玉葱 トマト 果物

今月のイベント

10・17・24日 カフェ
10・24日は油淋鶏、拌三絲(中華春雨サラダ)の中華メニュー
17日は手作り塩バターロールのパンメニューを予定しています。



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。



※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