



H30年

9月

こんだてひょう



日付	曜日	祝日	日本のお祭り	メニュー	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	土			ご飯 鮭のムニエル フレンチサラダ スープ 果物	レーズンコーン牛乳	ご飯 鶏の塩焼焼き 青菜炒め 味噌汁 果物	精白米、小麦粉、オリーブ油、バター 上白糖、きび砂糖、ごま油、植物油	鮭、ベーコン、豆乳、牛乳、鶏肉、油揚げ	きゃべつ、人参、胡瓜、玉葱、セロリ レーズン、果物、長葱、青梗菜、大根
2	16	日			ご飯 油淋鶏 中華和え スープ 果物	黒糖蒸しパン牛乳	ほうとうどん 照り煮 磯辺和え 果物	精白米、片栗粉、上白糖、白ごまごま油、小麦粉、黒糖、グラニュー糖 植物油、干めん、さつま芋	鶏肉、豆乳、牛乳、海苔	長葱、ほうれん草、人参、コーン 椎茸、玉葱、レーズン、果物 南瓜、もやし、えのき
3	17	月	17日 敬老の日		秋色ご飯 魚の塩焼き 切干し大根煮 豚汁 果物	きな粉トースト牛乳	コンソメライス チキンカツ ビーンズサラダ スープ 果物	精白米、さつま芋、きび砂糖、植物油 食パン、グラニュー糖、バター 小麦粉、オリーブ油、じゃが芋	鯖、豚肉、きな粉、牛乳、鶏肉 粉チーズ、大豆、ベーコン	しめじ、人参、切干し大根、干し椎茸 いんげん、大根、ごぼう、長葱、果物 パセリ、胡瓜、コーン玉葱
4	18	火			ご飯 豚のしゃぶ煮 和風ツナサラダ 味噌汁 果物	じゃが芋餅牛乳	ご飯 豚のしゃぶ煮 南瓜とベーコン炒め すまし汁 果物	精白米、きび砂糖、植物油、上白糖 片栗粉、バター、白ごま	豚肉、ツナ、牛乳、豚肉、ベーコン	しめじ、ごぼう、生姜、きゃべつ 人参、茄子、玉葱、果物 長葱、いんげん、南瓜、大根
5	19	水			焼き鳥丼 卵焼き 青のりポテト 味噌汁 果物	きな粉あずきケーキ牛乳	ご飯 鶏と冬瓜の煮物 和風ゴマサラダ すまし汁 果物	精白米、上白糖、片栗粉、植物油 じゃが芋、小麦粉、あんこ、すり胡麻	鶏肉、卵、青のり、油揚げ きな粉、豆乳、牛乳	生姜、長葱、人参、干し椎茸、長葱 ほうれん草、茄子、玉葱、パナナ、果物 冬瓜、鯖さや、胡瓜、きゃべつ
6	20	木	20日 カフェ		ナン タンドリーチキン コールスロー スープ 果物	ゆかりおにぎり(6日) お楽しみおやつ(20日) 牛乳	ご飯 魚の味噌煮 もやし和え すまし汁 果物	ナン、小麦粉、植物油 マヨネーズ、上白糖、きび砂糖	鶏肉、ヨーグルト、ベーコン、鯖	玉葱、きゃべつ、人参、コーン、トマト、果物 ゆかり、長葱、生姜、もやし、ほうれん草
7	21	金			ご飯 鶏のおろし煮 きんぴら 味噌汁 果物	フルーツヨーグルト クラッカーサンド	ご飯 麻婆茄子 棒棒鶏風サラダ わかめスープ 果物	精白米、片栗粉、植物油、きび砂糖 ごま、じゃが芋、クラッカー、ジャム ごま油、上白糖、片栗粉、すり胡麻	鶏肉、油揚げ、ヨーグルト、豚肉	大根、人参、ごぼう、蓮根、果物 茄子、長葱、椎茸、にんにく、生姜 胡瓜、わかめ、長葱、えのき
8	22	土		アニバーサリー	P o k k e 10 周年 アニバーサリー		ご飯 厚揚げのすき煮 おかか和え 味噌汁 果物	精白米、きび砂糖	厚揚げ、豚肉、かつお節	人参、しめじ、小松菜、えのき 大根、長葱、果物
9	23	日	23日 秋分の日		ご飯 マーマレード焼き スープ 果物	マカロニきな粉牛乳	ご飯 厚揚げのすき煮 おかか和え 味噌汁 果物	精白米、マーマレード、植物油 マヨネーズ、じゃが芋、マカロニ、きび砂糖	鶏肉、ベーコン、粉チーズ、きな粉 牛乳、厚揚げ、豚肉、かつお節	南瓜、玉葱、人参、果物、しめじ 小松菜、人参、えのき、大根、長葱
10	24	月	24日 24日 十五日 秋分の日		五目うどん 魚の照り焼き ふかし手 果物	五平餅(9日) おはぎ(23日) 牛乳	ご飯 レモン風味のチキンソテー コーンサラダ クリームシチュー 果物	干めん、片栗粉、上白糖、植物油、さつま芋 きび砂糖、精白米、すりごま、もち米 粒あん、小麦粉、オリーブ油、じゃが芋、バター	油揚げ、鮭、牛乳、鶏肉 ウインナー、ベーコン	人参、大根、小松菜、長葱、果物 にんにく、パセリ、きゃべつ、コーン
11	25	火			ご飯 鶏のトマトソース 野菜とベーコンソテー スープ 果物	スイートポテト(10日) お月見団子風スイートポテト(24日) 牛乳	ご飯 豚の生姜焼き 煮浸し ごま味噌汁 果物	精白米、小麦粉、オリーブ油、上白糖、じゃが芋、植物油、さつま芋、バター、すりごま	鶏肉、ベーコン、牛乳、豚肉	玉葱、ホールトマト、にんにく、人参 ブロッコリー、果物、生姜、ほうれん草 もやし、大根、ごぼう
12	26	水			ご飯 鶏の唐揚げ ひじき煮 味噌汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 鶏の竜田揚げ 和え物 味噌汁 果物	精白米、ごま油、植物油、上白糖、菓子	鶏肉、大豆、油揚げ、ヨーグルト、豆腐	にんにく、生姜、ひじき、人参 干し椎茸、いんげん、茄子、玉葱、果物 きゃべつ、エリンギ、人参、長葱、わかめ
13	27	木	27日 カフェ		ご飯 スタミナ炒め 中華煮浸し スープ 果物	パンナコッタ せんべいorビスケット	ご飯 魚の和風さのこソース 粉ふき芋 貝だくさん汁 果物	精白米、ごま油、上白糖、片栗粉 ジャム、植物油、バター、じゃが芋	豚肉、牛乳、生クリーム、ゼラチン、白身魚	玉葱、人参、ニラ、生姜、にんにく もやし、きゃべつ、長葱、椎茸、果物 みかん缶、椎茸、えのき、大根
14	28	金			ご飯 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 味噌汁 果物	お楽しみおやつ 牛乳	ご飯 魚のパン粉焼き イタリアンサラダ スープ 果物	精白米、小麦粉、片栗粉、じゃが芋 マヨネーズ、パン粉、オリーブ油	鶏肉、豆腐、牛乳、白身魚、粉チーズ	生姜、にんにく、人参、胡瓜、コーン 玉葱、わかめ、果物、パセリ、きゃべつ ミニトマト、セロリ
15	29	土			ご飯 茄子の鉄火煮 二色煮 すまし汁 果物	バナナケーキ 牛乳	彩りパスタ チキンステーキ チーズ スープ 果物	精白米、植物油、じゃが芋、上白糖 小麦粉、全粒粉、オートミール、きび砂糖 スパゲッティ、オリーブ油、小麦粉	鶏肉、豆乳、牛乳 ウインナー、ベーコン、チーズ	茄子、人参、いんげん、南瓜、大根、玉葱、えのき、果物、パプリカ、にんにく、コーン
16	30	日			ご飯 揚げ出し豆腐の和風あんかけ 味噌汁 果物	りんごマフィン 牛乳	ご飯 豚肉の味噌漬け 野菜炒め すまし汁 果物	精白米、片栗粉、植物油 きび砂糖、じゃが芋、小麦粉	豆腐、豚肉、豆乳、牛乳	玉葱、しめじ、大根、人参、いんげん わかめ、果物、りんご、レーズン 長葱、ピーマン、えのき
17	31	月			ご飯 肉じゃが 和え物 けんちん汁 果物	あずき蒸しパン 牛乳	チリコンカンライス ブロッコリーソテー 果物	精白米、じゃが芋、植物油、きび砂糖 小麦粉、グラニュー糖、あんこ	豚肉、鶏肉、豆乳、牛乳、大豆、ベーコン	玉葱、人参、いんげん、小松菜、えのき 大根、人参、ごぼう、長葱、果物 セロリ、ホールトマト、パセリ、ブロッコリー

今月のイベント

- ☆ 8日 Pokke10周年アニバーサリー
 - ☆ 13日・20日・27日 カフェ (6日はアニバーサリー準備のためお休みです)
- 今月のカフェは、パノメニューにナン&タンドリーチキン、ご飯メニューに鶏の唐揚げの提供を予定しております。お越しをお待ちしております。



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。

※豚肉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目でわかりやすくするための目安です。
 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