



H30年

# 12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	土			ご飯 豚のしぐれ煮 磯辺和え 味噌汁 果物	黒糖マフィン 牛乳	ハヤシライス フレンチサラダ スープ 果物	精白米、植物油、薄力粉 きび砂糖、黒糖、バター オリーブ油、じゃが芋	豚肉、豆腐、牛乳、豆乳	ごぼう、しめじ、もやし、人参、小松菜 玉葱、刻み海苔、エリンギ、にんにく トマト水煮、キャベツ、コーン、果物
2	16	日			ご飯 照り焼きチキン 大豆サラダ すまし汁 果物	きな粉トースト 牛乳	ご飯 豚肉の香味炒め 煮浸し 味噌汁 果物	精白米、植物油、パン、上白糖 じゃが芋、バター、グラニュー糖 ごま油、白ごま	鶏肉、大豆、きな粉、牛乳、豚肉、油揚げ	人参、胡瓜、玉葱、小松菜 にんにく、生姜、大根、わかめ
3	17	月			ご飯 卵焼き ふかし芋 味噌汁 果物	レーズン蒸しパン 牛乳	麻婆丼 春雨サラダ 中華スープ 果物	精白米、植物油、上白糖、さつまい も、薄力粉、グラニュー糖 牛乳、ごま油、上白糖、春雨	鶏卵、油揚げ、牛乳、豆乳 豆腐、豚肉、鶏肉	人参、干し椎茸、長葱、ほうれん草 白菜、レーズ、椎茸、にんにく 生姜、胡瓜、えのき。コーン、果物
4	18	火			ベーコンときのこのスパゲッティ チキンと野菜ソテー スープ ヨーグルト	わかめおにぎり 果物	ご飯 魚の竜田揚げ 煮物 味噌汁 果物	スパゲッティ、オリーブ油、植物油 精白米、白ごま	ベーコン、粉チーズ、鶏肉、ヨーグルト、鯖	人参、玉葱、しめじ、えのき、にんにく コーン、フロッコリー、トマト、大根 わかめ、果物、蓮根、生姜、インゲン
5	19	水			ご飯 魚のみりん焼き もやし和え 具だくさん汁 果物	全粒粉入りスコーン 牛乳	ご飯 ポークビーンズ コールドスロー スープ 果物	精白米、ごま油、いりごま きび砂糖、薄力粉、全粒粉 植物油、じゃが芋、上白糖	鮭、豚肉、豆乳、牛乳、大豆水煮、ベーコン	もやし、人参、エリンギ、ごぼう、玉葱 キャベツ、コーン、かぶ、かぶの葉、果物
6	20	木		カ フェ	カレーピラフ チキンステーキ(オニオンソース) グリーンポテト スープ 果物	お楽しみおやつ 牛乳	ご飯 鶏とさつまいもの照り煮 白菜のお浸し 味噌汁 果物	精白米、バター、薄力粉、植物油 じゃが芋、さつまいも、きび糖	豚肉、鶏肉、牛乳	人参、玉葱、マッシュルーム、コーン ピーマン、セロリ、えのき、白菜 もやし、長葱、わかめ、果物
7	21	金		7日 フ ェ カ	ご飯 魚のねぎみそ焼き 切干大根煮 すまし汁 果物	りんごケーキ 牛乳	ご飯 鶏のおろし煮 彩りきんぴら 豚汁 果物	精白米、きび砂糖、薄力粉、植物油	鮭、牛乳、豆乳、鶏肉、豚肉	長葱、切干大根、人参、干し椎茸 インゲン、かぶ、玉葱、りんご、レーズン 大根、ごぼう、パプリカ、果物
8	22	土	22日 冬 至		ご飯 筑前煮 南瓜煮 味噌汁 果物	ジャム入りマフィン 牛乳	ご飯 魚のパン粉焼き ポテトサラダ スープ 果物	精白米、きび砂糖、ごま油、じゃが芋 植物油、上白糖、ジャム パン粉、オリーブ油	鶏肉、豆乳、牛乳、カジキ 粉チーズ、ベーコン	人参、玉葱、ごぼう、筍、干し椎茸 南瓜、わかめ、パセリ、胡瓜、果物
9	23	日	23日 天 皇 誕 辰		ご飯 ゴマチキン 野菜炒め すまし汁 果物	マカロニきな粉 牛乳	ご飯 回鍋肉 中華サラダ スープ 果物	精白米、上白糖、マカロニ、きび砂糖 ごま、ごま油	鶏肉、きな粉、牛乳、豚肉	玉葱、白菜、人参、ピーマン、キャベツ もやし、胡瓜、長葱、えのき、果物
10	24	月	24日 振 替 休		バターライス チキンのトマト煮 花野菜サラダ スープ 果物	ココアケーキ 牛乳	ご飯 ぶりの照り焼き 五目大豆 味噌汁 果物	精白米、バター、薄力粉、植物油 オリーブ油、コーン、じゃが芋、上白糖	鶏肉、牛乳、豆乳、フリ、大豆水煮	水烹トマト、にんにく、フロッコリー 人参、玉葱、ごぼう、椎茸 インゲン、南瓜、果物
11	25	火	25日 ク リ ス マ ス	25日 休 業 日	ご飯 鶏ごぼうのみそ炒め じゃが芋きんぴら すまし汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	コンソメライス チキンのコーンフ레이크揚げ 南瓜サラダ スープ 果物	精白米、上白糖、ごま油 じゃが芋、いりごま、菓子 薄力粉、コーンフ레이크、植物油	鶏肉、豚肉、ヨーグルト ベーコン、粉チーズ	ごぼう、玉葱、人参、果物、パセリ 南瓜、きゃべつ
12	26	水			パン マーメイド焼き 茹でフロッコリー クリームシチュー 果物	ライスピザ 牛乳	ご飯 肉じゃが ごま和え なめこ汁 果物	パン、植物油、マーメイド、じゃが芋 バター、精白米、きび糖、すりごま	鶏肉、ウィンナー、ベーコン チーズ、牛乳、豚肉	フロッコリー、人参、玉葱、コーン インゲン、もやし、ほうれん草 なめこ、長葱、果物
13	27	木		13日 カ フェ	ほうとううどん 鮭の塩麹焼き お浸し 果物	お楽しみおやつ (13日) 五平餅 (27日) 牛乳	ご飯 ブルコギ風 三色ナムル わかめスープ 果物	干しうどん、植物油、ごま油 すりごま(27日)、上白糖(27日) 精白米、白ごま	鶏肉、鮭、牛乳、豚肉、豆腐、豚肉	南瓜、椎茸、人参、長葱、小松菜、えのき インゲン、もやし、ほうれん草、玉葱 こら、にんにく、わかめ、果物
14	28	金			ご飯 厚揚げのそぼろ煮 じゃこ炒め 味噌汁 果物	さつまいも蒸しパン 牛乳	ご飯 魚の和風きのこソース 青のりポテト すまし汁 果物	精白米、植物油、さつまいも 薄力粉、きび糖、グラニュー糖 バター、上白糖、じゃが芋	厚揚げ、豚肉、しらす干し 牛乳、豆乳、白身魚	玉葱、インゲン、小松菜、人参、椎茸 しめじ、青のり、ほうれん草、果物
	29	土			ご飯 魚の塩焼き 和風ゴマサラダ けんちん汁 果物	ドーナツ 牛乳	ミートソーススパゲッティ フロッコリーソテー スープ 果物	精白米、きび糖、すりごま、薄力粉 黒糖、植物油、スパゲッティ オリーブ油、上白糖	鮭、鶏肉、豆乳、牛乳 豚肉、粉チーズ、ベーコン	人参、キャベツ、大根、ごぼう、長葱 玉葱、水烹トマト、エリンギ、にんにく セロリ、フロッコリー、コーン、果物
	30	日			ご飯 豚の生姜焼き ひじき煮 味噌汁 果物	クラッカーサンド バナナ 牛乳	焼き鳥丼 ささみの胡麻マヨ和え 二色煮 味噌汁	精白米、植物油、上白糖 クラッカー、ジャム、すりごま	豚肉、大豆水煮、牛乳、鶏肉、ささみ	玉葱、生姜、干しひじき、干し椎茸 人参、インゲン、大根、長葱、バナナ 蓮根、南瓜、白菜、わかめ、果物
	31	月	大 晦 日		～*～ Pokke 休み ～*～					

### 今月の行事

- ★ 22日 冬至 一年で一番夜の長い日。南瓜を食べたり、ゆず湯に入るなどの風習があります。
- ★ 25日 クリスマス 細く長くと長寿を願う年越しそば。ぜひろうという意味もあるネギを入れて召し上がってください。
- ★ 31日 大晦日



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。

※3色食品群は食品に含まれる栄養素を見ただけでわかりやすくする為の目安で、  
香料や醤油・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

みなと子育て応援プラザPokke

