



H30年



11月 こんだてひょう



日 ち ら し	日 ち ら し	曜 日	日 本 の 行 事	ソ ン パ エ	昼 食	お や つ	夕 食	3色食品群		
								熱 や か に な る	血 や 肉 や 骨 に な る	体 の 調 子 を 整 え る
1	15	木	15日 七五三	カ フ エ	ご飯 鶏の生姜焼き ごま和え 味噌汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 豚肉の中巻ソテー カリカリ胡瓜 中華スープ 果物	精白米、植物油、きび砂糖、ごま、ごま油	鶏肉、油揚げ、豚肉、牛乳	玉葱、生姜、もやし、人参、ほうれん草、大 根、しめじ、チンゲン菜、にんにく、胡瓜、長 葱、えのき、果物
2	16	金			五目うどん 鶏の塩麹焼き 南瓜煮 果物	味噌焼きおにぎり 牛乳	ご飯 タンドリーチキン ツナサラダ スープ 果物	干しうどん、ごま油、きび砂糖、精白米、上白 糖、小麦粉、植物油、オリーブ油	油揚げ、鶏肉、ヨーグルト、ツナ缶	人参、大根、小松菜、椎茸、長葱、南瓜、玉 葱、キャベツ、セロリ、果物
3	17	土	3日 文化の日		ご飯 油淋鶏風 もやし炒め 中華スープ 果物	黒糖蒸しパン 牛乳	ご飯 魚の蒲焼き 切干大根煮 けんちん汁 果物	精白米、上白糖、片栗粉、植物油、ごま、小麦 粉、きび砂糖、グラニュー糖、黒糖	鶏肉、牛乳、豆乳、鰹	長葱、もやし、人参、ニラ、コーン、玉葱、え のき、レーズン、生姜、切干大根、干し椎茸、 インゲン、大根、ごぼう、果物
4	18	日			ケチャップライス レモン風味のチキンソテー グリーンポテト スープ 果物	マカロニきな粉 牛乳	ご飯 肉豆腐 蓮根のごま和え すまし汁 果物	精白米、植物油、オリーブ油、じゃが芋、マカ ロニ、きび砂糖、マヨネーズ、ごま	ウインナー、鶏肉、きな粉、牛乳、豚肉、木綿 豆腐	玉葱、人参、ピーマン、にんにく、レモン汁、 キャベツ、長葱、椎茸、蓮根、枝豆、大根、え のき、果物
5	19	月			ご飯 ニラ玉 春雨サラダ 中華スープ 果物	ブレースコン 牛乳	チキンカレー マカロニサラダ スープ 果物	精白米、小麦粉、上白糖、片栗粉、春雨、ごま 油、きび砂糖、ジャム、じゃが芋、植物油、パ ター、マカロニ、マヨネーズ	卵、豚肉、ささみ、豆乳、牛乳、鶏肉	ニラ、椎茸、胡瓜、人参、長葱、しめじ、玉 葱、セロリ、にんにく、生姜、コーン、キャベ ツ、果物
6	20	火			ご飯 鶏の香味焼き 炊き合わせ すまし汁 果物	シュガートースト 牛乳	ご飯 プリ大根 じゃが芋のきんぴら 豚汁 果物	精白米、ごま油、きび砂糖、片栗粉、パン、グ ラニュー糖、バター、じゃが芋、上白糖、ご ま、植物油	鶏肉、牛乳、プリ、豚肉	にんにく、生姜、かぶ、人参、玉葱、わかめ、 大根、ごぼう、長葱、果物
7	21	水			ご飯 チキンカツレツ ビーンズサラダ スープ 果物	鬼まんじゅう 牛乳	ご飯 豚肉 三色ナムル 中華スープ 果物	精白米、小麦粉、パン粉、オリーブ油、植物 油、上白糖、さつま芋、片栗粉、ごま油、ごま	鶏肉、粉チーズ、大豆水煮、牛乳、木綿豆腐	胡瓜、人参、大根、玉葱、生姜、ピーマン、椎 茸、コーン、ほうれん草、果物
8	22	木		カ フ エ	パン ボークストロガノフ フレンチサラダ オニオンスープ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 鶏とじゃが芋の味噌煮 野菜炒め すまし汁 果物	パン、植物油、小麦粉、バター、オリーブ油、 上白糖、じゃが芋、きび砂糖	豚肉、ベーコン、生クリーム、牛乳、鶏肉	玉葱、エリンギ、にんにく、生姜、キャベツ、 人参、胡瓜、インゲン、ピーマン、大根、果物
9	23	金	23日 勤労感謝の日		ご飯 魚フライ 納豆和え 味噌汁 果物	レーズンスコーン 牛乳	カレーうどん ささみサラダ 粉ゆき芋 果物	精白米、小麦粉、パン粉、植物油、上白糖、 じゃが芋、きび砂糖、干しうどん、片栗粉、マ ヨネーズ、ごま	白身魚、納豆、かつお節、豆乳、牛乳、豚肉、 ささみ	小松菜、人参、えのき、玉葱、わかめ、レーズ ン、コーン、長葱、胡瓜、キャベツ、果物
10	24	土			ご飯 豚肉のチンジャオロース ミニトマト 中華スープ 果物	南瓜マフィン 牛乳	ご飯 ガリバタチキン ブロッコリーソテー スープ 果物	精白米、片栗粉、上白糖、ごま油、小麦粉、き び砂糖、植物油、バター	豚肉、木綿豆腐、豆乳、牛乳、ベーコン	ピーマン、だけのこ、ミニトマト、玉葱、人 参、南瓜、レーズン、エリンギ、にんにく、ブ ロccoli、コーン、かぶ、果物
11	25	日			ご飯 鶏と大根の煮物 しらす和え すまし汁 果物	クラッカーサンド バナナ 牛乳	ご飯 スタミナ炒め 中華和え 中華スープ 果物	精白米、きび砂糖、クラッカー、ジャム、ごま 油、上白糖、片栗粉	鶏肉、牛乳、豚肉、しらす	大根、インゲン、小松菜、えのき、人参、わか め、ニラ、生姜、にんにく、もやし、キャベ ツ、長葱、椎茸、果物
12	26	月			クリームパスタ チキンと野菜ソテー スープ 果物	ねっだばら 牛乳	ご飯 チャンプルー 二色煮 味噌汁 果物	スパゲティ、オリーブ油、じゃが芋、さつま 芋、精白米、きび砂糖、ごま油、植物油	ベーコン、生クリーム、牛乳、粉チーズ、鶏 肉、きな粉、木綿豆腐、豚肉、かつお節	玉葱、エリンギ、にんにく、人参、コーン、 キャベツ、ピーマン、かぶ、もやし、果物
13	27	火	27日 休 祭 日		ご飯 すき焼き風 和え物 味噌汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	中華丼 胡瓜ソテー 中華スープ 果物	精白米、きび砂糖、ごま油、片栗粉、植物油	豚肉、木綿豆腐、ヨーグルト、ベーコン	人参、長葱、椎茸、もやし、エリンギ、玉葱、 大根、たけのこ、キャベツ、胡瓜、ニラ、果物
14	28	水			ご飯 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 和風コンソメスープ 果物	きな粉蒸しパン 牛乳	ご飯 鶏肉のきのこコース お浸し 味噌汁 果物	精白米、小麦粉、片栗粉、じゃが芋、マヨネ ーズ、きび砂糖、グラニュー糖、あんこ、植物 油、バター、上白糖	鶏肉、きな粉、豆乳、牛乳	生姜、にんにく、人参、胡瓜、コーン、玉葱、 トマト、しめじ、椎茸、えのき、ほうれん草、 大根、南瓜、果物
15	29	木			ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 彩りきんぴら かぶら汁 果物	ウインナーボール 牛乳	ご飯 豚肉の三菜 もやしとコーンのナムル 中華スープ 果物	精白米、上白糖、バター、ごま油、小麦粉、片 栗粉、きび砂糖	鮭、木綿豆腐、ウインナー、牛乳、豚肉	人参、ピーマン、キャベツ、もやし、しめじ、 玉葱、ごぼう、パプリカ、かぶ、ニラ、コー ン、わかめ、長葱、えのき、果物
16	30	金			パン グラタン マリネ スープ ヨーグルト	ゆかりおにぎり 果物	ご飯 高野豆腐の揚げ煮 煮浸し 味噌汁 果物	パン、マカロニ、植物油、バター、小麦粉、上 白糖、オリーブ油、精白米、片栗粉、じゃが芋	鶏肉、チーズ、高野豆腐、牛乳	玉葱、しめじ、パプリカ、ミニトマト、人参、 コーン、ゆかり、小松菜、もやし、果物

今月の行事

11月15日 七五三

七五三は子どもの健やかな成長を感じてお祝いし、神社などに今後の幸せを祈願する行事です。また、七五三では千歳輪を食べますがこれは千歳輪のように「長く」生きられますようにという長寿への願いが込められています。



カフェ：毎週水曜日（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。

数量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だけでわかりやすくするのみです。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