



H31年

1月

こんだてひょう



日 ち	日 ち	曜 日	行 事 の 日	ソ ト ハ	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		火						お正月休み		
2		水						お正月休み		
3		木						お正月休み		
4	18	金			キャロットライスのホワイトソースかけ カツレツ 茹でブロッコリー スープ 果物	ジャム入り蒸しパン 牛乳	ご飯 魚の蒲焼き 切干大根煮 すまし汁 果物	精白米 植物油 バター 薄力粉 パン粉 オリーブ油 じゃが芋 きび砂糖 グラニュー糖 ジャム 片栗粉 上白糖	ベーコン 鶏肉 粉チーズ 豆乳 牛乳 青魚	人参 玉葱 マッシュルーム パセリ ブロッコリー 生姜 切干大根 干し椎茸 インゲン えのき 果物
5	19	土			ご飯 松風焼き 磯辺和え すまし汁 果物	クリームチーズサンド バナナ 牛乳	中華丼 春雨サラダ 中華スープ 果物	精白米 パン粉 上白糖 いらごま クラッカー ジャム ごま油 片栗粉 春雨	鶏肉 豚肉 木綿豆腐 クリームチーズ 牛乳 ささみ	長葱 もやし 人参 白菜 刻み海苔 玉葱 バナナ 水素糖 キャベツ 干し椎茸 胡瓜 えのき コーン 果物
6	20	日			ご飯 味噌カツ 大根サラダ すまし汁 果物	きな粉とあんこのケーキ 牛乳	ご飯 魚の塩焼き ひじき煮 すいとん汁 果物	精白米 薄力粉 パン粉 植物油 すりごま 上白糖 マヨネーズ あんこ 片栗粉	鶏肉 ツナ きな粉 豆乳 牛乳 鯖 水煮大豆 油揚げ	大根 胡瓜 玉葱 えのき ほうれん草 ひじき 干し椎茸 インゲン 人参 しめじ 果物
7	21	月	7日 節句 人日の 節句		ナポリタン チキンと野菜ソテー オニオンスープ ヨーグルト	七草粥(7日) おかかチーズのおにぎり(21日) 果物	ご飯 鶏肉と大根の甘辛煮 和風サラダ 味噌汁 果物	スパゲッティ 植物油 バター 精白米 きび砂糖 じゃが芋	ウインナー 鶏肉 ベーコン ヨーグルト チーズ かつお節 ツナ	玉葱 人参 ピーマン ブロッコリー コーン 七草 大根 インゲン ほうれん草 わかめ 果物
8	22	火			ご飯 酢鶏 カリカリ胡瓜 中華スープ 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	きつねうどん 鶏の塩麹焼き ふかし芋 果物	精白米 片栗粉 植物油 上白糖 ごま油 いらごま 菓子 干うどん きび砂糖 さつま芋	鶏肉 ヨーグルト 油揚げ	生姜 ピーマン 人参 玉葱 椎茸 胡瓜 しめじ コーン 大根 長葱 果物
9	23	水			ご飯 千草焼 青のりポテト 味噌汁 果物	パンケーキ 牛乳	ご飯 チキンのカレーニエル マカロニサラダ スープ 果物	精白米 植物油 上白糖 じゃが芋 薄力粉 きび砂糖 ジャム バター マカロニ マヨネーズ	豚肉 卵 豆乳 牛乳 鶏肉 ツナ	人参 干し椎茸 長葱 ほうれん草 青のり わかめ 玉葱 もやし パセリ 胡瓜 セロリ 果物
10	24	木		カフェ	バターロール 鶏肉のオレンジソース 花野菜サラダ カブチャウダー 果物	お楽しみおやつ	ご飯 厚揚げのそぼろあんかけ しらす和え けんちん汁 果物	ロールパン 薄力粉 マーメイドジャム オレンジジュース 片栗粉 植物油 きび砂糖 バター 上白糖	鶏肉 ベーコン 牛乳 厚揚げ しらす	ブロッコリー カリフラワー 人参 コーン かぶ 玉葱 えのき 白菜 大根 ごぼう 長葱 果物
11	25	金	11日 鏡開き		ご飯 魚の味噌マヨ焼き 蓮根のきんぴら すまし汁 果物	おしるこ(11日) みたらし団子(25日) 牛乳	チャーシュー麺 橋本鶏風サラダ 中華コーンスープ 果物	精白米 マヨネーズ ごま油 上白糖 いらごま 白玉粉 さつま芋 きび砂糖 薄力粉 片栗粉 蒸し中華麺 すりごま	鮭 豚肉 絹豆腐 小豆 牛乳 ささみ 木綿豆腐	蓮根 人参 玉葱 ほうれん草 長葱 干し椎茸 水素糖 にんにく 生姜 チンゲン菜 もやし 胡瓜 クリームコーン 果物
12	26	土			ご飯 ちくわの磯辺揚げ おかか和え 豚汁 果物	レーズンスコーン 牛乳	ご飯 鶏肉ときのこの旨煮 根菜サラダ すまし汁 果物	精白米 片栗粉 薄力粉 植物油 きび砂糖 マヨネーズ	ちくわ かつお節 豚肉 豆乳 牛乳 鶏肉	青のり 人参 小松菜 しめじ 大根 ごぼう 長葱 レーズン エリンギ 椎茸 蓮根 インゲン かぶ 玉葱 果物
13	27	日			ご飯 豚肉と青菜炒め ふろふき大根 すまし汁 果物	ココアバナナマフィン 牛乳	チキンカレー ツナコーンポテト スープ 果物	精白米 植物油 いらごま きび砂糖 薄力粉 上白糖 バター じゃが芋	豚肉 木綿豆腐 豆乳 牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン	人参 玉葱 小松菜 コーン にんにく 大根 わかめ 長葱 バナナ セロリ 生姜 キャベツ 果物
14	28	月	14日 成人の 日		ご飯 家常豆腐 もやし炒め 中華スープ 果物	スイートポテト 牛乳	ご飯 魚のみぞれあんかけ ごま和え 味噌汁 果物	精白米 ごま油 上白糖 片栗粉 さつま芋 バター 薄力粉 植物油 きび砂糖 すりごま	厚揚げ 豚肉 牛乳 卵 白身魚 油揚げ	生姜 にんにく 人参 水素糖 干し椎茸 長葱 チンゲン菜 もやし コーン ニラ えのき 玉葱 大根 ほうれん草 わかめ 果物
15	29	火			卵とじうどん 鶏のねぎ味噌焼き 南瓜煮 果物	照り焼きチキンのライスピザ 牛乳	ご飯 鶏の香味焼き 中華和え 中華スープ 果物	干うどん 片栗粉 きび砂糖 精白米 上白糖 マヨネーズ ごま油 すりごま	卵 鶏肉 チーズ 牛乳 ベーコン	人参 卵 椎茸 小松菜 長葱 南瓜 コーン 刻み海苔 にんにく 生姜 もやし ほうれん草 かぶ しめじ 果物
16	30	水			ご飯 豆腐の甘辛焼き 野菜炒め 真だくさん汁 果物	ホットドック 牛乳	バターライス チキンチャットーラ コーンサラダ スープ 果物	精白米 薄力粉 植物油 じゃが芋 パン バター オリーブ油 上白糖	木綿豆腐 ウインナー ベーコン 豚肉 牛乳 鶏肉	刻み海苔 人参 玉葱 ピーマン 白菜 キャベツ パセリ にんにく 水素トマト パプリカ コーン 果物
17	31	木	17日 カフェ		中華おこわ 油淋鶏 胡瓜と大根漬け わかめスープ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 鶏とかぶの煮物 南瓜の焼き漬け 味噌汁 果物	精白米 もち米 ごま油 上白糖 片栗粉 いらごま 薄力粉 きび砂糖 植物油 ジャム	豚肉 鶏肉 豆乳 牛乳 生クリーム 油揚げ	人参 水素糖 干し椎茸 長葱 胡瓜 大根 わかめ えのき かぶ 南瓜 玉葱 白菜 果物

今月の行事

- ・7日 人日の節句 七草の節句ともいわれ、七草の入った粥を食べ一年の無病息災を願います。
- ・11日 鏡開き お正月の間、お供えしていた鏡餅を割り、無病息災を願って食べます。「割る」は縁起が悪いので「開く」という言葉が使われています。



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だけ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