



H31年

# 2月 福 こんだてひょう 福



日 の あ い り	日 の あ い り	日 の あ い り	日 の あ い り	日 の あ い り	日 の あ い り	日 の あ い り	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	金		1日	夜カフェ	ご飯 ガリパタチキン コーンサラダ スープ 果物	ココアマフィン 牛乳	ご飯 魚のねぎ味噌焼き さつまいもと大豆の炒り煮 すまし汁 果物	精白米、小麦粉、バター、きび砂糖、植物 油、上白糖、じゃが芋、片栗粉、さつまいも	鶏肉、ツナ、牛乳、豆乳、鮭、大豆水煮、木 綿豆腐	エリンギ、にんにく、キャベツ、人参、コー ン、玉葱、長葱、ほうれん草、果物
2	16	土	2日	初午		子ぎつねご飯 南瓜のそぼろ煮 和え物 味噌汁 果物	レーズン蒸しパン 牛乳	ご飯 チキンのレモン風味焼き 茹でブロッコリー クリームシチュー 果物	精白米、きび砂糖、小麦粉、グラニュー糖、 植物油、オリーブ油、じゃが芋、バター	油揚げ、鶏肉、豆乳、牛乳、ウインナー、 ベーコン	南瓜、玉葱、小松菜、わかめ、人参、しめ じ、長葱、レーズン、にんにく、レモン汁、 ブロッコリー、果物
3	17	日	3日	節分		鬼さんライス(3日) 茶飯(17日) 魚の塩焼き 野菜炒め 味噌汁 果物	鬼まんじゅう 牛乳	ご飯 豚肉の味噌バター焼き 二色煮 すまし汁 果物	精白米、上白糖、植物油、さつまいも、小麦 粉、きび砂糖、バター	豚肉、鮭、木綿豆腐、牛乳	いんげん、人参、玉葱、白菜、わかめ、エリ ンギ、コーン、南瓜、えのき、果物
4	18	月				ご飯 ひじき入り卵焼き 和風サラダ 味噌汁 果物	クリームカップケーキ 牛乳	ご飯 チキンステーキ コールスロー スープ 果物	精白米、植物油、小麦粉、上白糖、片栗粉、 きび砂糖、ジャム、マヨネーズ	卵、鶏肉、高野豆腐、ツナ、油揚げ、牛乳、 豆乳、生クリーム、ベーコン	ひじき、ほうれん草、人参、大根、玉葱、レ モン汁、にんにく、キャベツ、コーン、果物
5	19	火				ご飯 筑前煮 ひじき入り白和え なめこ汁 果物	揚げパン 牛乳	ご飯 豚肉の酢みそ和え 大根とベーコン炒め すまし汁 果物	精白米、ごま油、きび砂糖、ごま、パン、上 白糖	鶏肉、木綿豆腐、きな粉、牛乳、豚肉、ペー コン	人参、ごぼう、筍、いんげん、ひじき、大 根、なめこ、長葱、ピーマン、わかめ、果物
6	20	水				ご飯 チキンのトマト煮 ブロッコリーソテー スープ 果物	南瓜マフィン 牛乳	カレーうどん ささみサラダ 粉ふき芋 果物	精白米、小麦粉、植物油、オリーブ油、きび 砂糖、干うどん、片栗粉、マヨネーズ、ご ま、じゃが芋	鶏肉、ベーコン、豆乳、牛乳、豚肉	ホールのトマト、にんにく、ブロッコリー、人 参、コーン、玉葱、南瓜、レーズン、椎茸、 長葱、胡瓜、キャベツ、果物
7	21	木			カフェ	親子丼 ごま和え すまし汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 鶏肉の中華炒め カリカリ胡瓜 中華スープ 果物	精白米、きび砂糖、ごま、小麦粉、植物油、 ごま油	卵、鶏肉、牛乳、春雨	玉葱、インゲン、もやし、人参、ほうれん 草、えのき、赤パプリカ、キャベツ、にんに く、胡瓜、果物
8	22	金				ご飯 豚肉の生姜焼き お浸し 味噌汁 果物	ブレースコーン 牛乳	炊き込みご飯 煮魚 炊き合わせ すまし汁 果物	精白米、小麦粉、きび砂糖、植物油	豚肉、油揚げ、豆乳、牛乳、鶏肉、さば、木 綿豆腐	玉葱、生姜、小松菜、人参、大根、しめじ、 ごぼう、長葱、かぶ、わかめ、果物
9	23	土				ミートソーススパゲッティ チキンと野菜ソテー チーズ スープ ヨーグルト	焼きおにぎり 果物	ご飯 鶏のおろし煮 しらす和え すまし汁 果物	スパゲッティ、オリーブ油、上白糖、小麦 粉、植物油、精白米、片栗粉、きび砂糖	豚肉、チーズ、鶏肉、かつお節、しらす	玉葱、ホールのトマト、人参、マッシュルー ム、セロリ、にんにく、ブロッコリー、コー ン、大根、えのき、白菜、かぶ、果物
10	24	日				ご飯 三宝妈 中華風サラダ 中華スープ 果物	マカロニきな粉 牛乳	焼き鳥丼 じゃが芋の煮ころがし 味噌汁 果物	精白米、片栗粉、ごま油、ごま、マカロニ、 きび砂糖、上白糖、じゃが芋	豚肉、鶏肉、きな粉、牛乳、油揚げ	玉葱、人参、白菜、もやし、胡瓜、長葱、し めじ、生姜、わかめ、果物
11	25	月	11日	建国記念日		ご飯 根菜の味噌グラタン ツナサラダ 和風コンソメスープ 果物	ココロドーナツ 牛乳	ご飯 魚の西京焼き風 さつまいものサラダ すまし汁 果物	精白米、じゃが芋、バター、小麦粉、植物 油、上白糖、さつまいも、マヨネーズ	鶏肉、牛乳、チーズ、ツナ、白身魚	人参、蓮根、ごぼう、キャベツ、コーン、か ぶ、白菜、胡瓜、えのき、長葱、果物
12	26	火				ご飯 ゴマチキン 煮浸し 味噌汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 タンドリーチキン フレンチサラダ スープ 果物	精白米、小麦粉、ごま、上白糖、じゃが芋、 植物油、オリーブ油	鶏肉、油揚げ、ヨーグルト	大根、人参、小松菜、玉葱、わかめ、キャバ ツ、胡瓜、コーン、果物
13	27	水				ご飯 魚フライ 納豆和え 味噌汁 果物	きな粉蒸しパン 牛乳	中華あんかけ焼きそば もやしとコーンとえのき 和え物 ワカメスープ 果物	精白米、小麦粉、パン粉、植物油、上白糖、 きび砂糖、グラニュー糖、あんこ、蒸し中華 麵、ごま油、片栗粉	白身魚、納豆、きな粉、豆乳、牛乳、豚肉	小松菜、人参、えのき、大根、もやし、玉 葱、筍、キャベツ、干し椎茸、ほうれん草、 コーン、わかめ、果物
14	28	木			カフェ	パン 照り焼きチキン ポテトサラダ スープ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 鶏肉の和風きのこソース 青のりポテト すまし汁 果物	パン、上白糖、片栗粉、じゃが芋、マヨネー ズ、小麦粉、植物油、バター	鶏肉、牛乳	人参、胡瓜、キャベツ、コーン、しめじ、椎 茸、えのき、玉葱、ほうれん草、果物

### 今月の行事

2日 初午

2月に初めて迎える午の日のことで、稲荷神社では五穀豊穣や商売繁盛を願ってお祭りが行われます。また、稲荷神の使いであるきつねの好物が油揚げなので初午の日には油揚げを奉納したともいわれています。



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