



H31年



こんだてひょう



日 に ち	日 に ち	曜 日	日本 の 行 事	トイ ベ	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	月			筍ご飯 鮭の塩焼き おかか和え 吉野汁 果物	きな粉蒸しパン 牛乳	ご飯 タンドリーチキン 花野菜サラダ スープ 果物	精白米 片栗粉 薄力粉 きび砂糖 グラニュー糖 植物油 上白糖	油揚げ 鮭 かつお節 鶏肉 きな粉 あんこ 豆乳 牛乳 ヨーグルト	筍 紹さゆ 小松菜 もやし 人参 大根 姜 生姜 玉葱 ブロッコリー コーン セロリ 果物
2	16	火			ご飯 春野菜のチャンブルー ジャが芋の煮ころがし 味噌汁 果物	ココアマフィン 牛乳	ご飯 魚の蒲焼き 切干大根のハリハリ漬け けんちん汁 果物	精白米 ごま油 ジャが芋 きび砂糖 植物油 薄力粉 上白糖 片栗粉	豚肉 木綿豆腐 かつお節 豆乳 牛乳 青魚	きやべつ 玉葱 人参 もやし わかめ 長葱 ジャム 生姜 切干大根 胡瓜 大根 ごぼう 果物
3	17	水			キャベツとベーコンのクリームパスタ チキンステーキ 茄子ブロッコリー スープ 果物	ねったぼ風 牛乳	ご飯 肉豆腐 アスパラガスの胡麻和え 味噌汁 果物	スマッシュティ オリーブ油 薄力粉 植物油 さつま芋 精白米 きび砂糖 すりごま 上白糖 ジャが芋	ベーコン 生クリーム 牛乳 チーズ 鶏肉 きな粉 豚肉 木綿豆腐	きやべつ 玉葱 にんにく ブロッコリー かぶ 長葱 しめじ アスパラガス わかめ 果物
4	18	木			ご飯 鶏の唐揚げ 和風サラダ ごま味噌汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 鶏肉と野菜のガーリックソテー ポテサラダ スープ 果物	精白米 薄力粉 片栗粉 植物油 きび砂糖 すりごま ジャが芋 マヨネーズ	鶏肉 ツナ 牛乳 ベーコン	生姜 にんにく ほうれん草 人参 大根 ごぼう 玉葱 コーン スナップエンドウ 胡瓜 かぶ 果物
5	19	金			ご飯 油淋鶏風 春雨サラダ トマトと卵のスープ 果物	じゃが芋餅 牛乳	ご飯 魚の南部揚げ 煮浸し 味噌汁 果物	精白米 上白糖 片栗粉 植物油 いりごま 春雨 ごま油 ジャが芋 バター きび砂糖 すりごま	鶏肉 卵 牛乳 白身魚 油揚げ	長葱 胡瓜 人参 玉葱 トマト もやし 大根 南瓜 果物
6	20	土			ご飯 鶏の和風きのこソース 青のりポテト すまし汁 果物	レーズンスコーン 牛乳	ご飯 豚肉の三宝菜 南瓜の焼き漬け 中華スープ 果物	精白米 薄力粉 バター 植物油 上白糖 片栗粉 ジャが芋 きび砂糖 ごま油	鶏肉 木綿豆腐 豆乳 牛乳 豚肉	しめじ レーズン 姜 玉葱 長葱 わかめ 人参 きやべつ 南瓜 コーン えのき 果物
7	21	日			パン スパニッシュオムレツ 野菜ソテー ミネストローネ ヨーグルト	チーズとおかかのおにぎり 果物	ご飯 鶏のおろし煮 納豆和え 味噌汁 果物	パン ジャが芋 オリーブ油 精白米 片栗粉 植物油 きび砂糖	豚肉 牛乳 卵 ベーコン ヨーグルト チーズ かつお節 鶏肉 納豆 油揚げ	玉葱 パプリカ スナップエンドウ 人参 コーン セロリ きやべつ ホールトマト にんにく 大根 小松菜 えのき もやし 果物
8	22	月			あけぼのご飯 つくねバーグ 切干大根煮 味噌汁 果物	バナナケーキ 牛乳	ミートカレースパゲティ チキンと野菜ソテー スープ 果物	精白米 いりごま 薄力粉 上白糖 きび砂糖 全粒粉 オートミール 植物油 スマッシュティ オリーブ油 バター	鶏肉 木綿豆腐 豆乳 牛乳 豚肉	人参 玉葱 蓼根 切干大根 干し椎茸 インゲン わかめ バナナ マッシュルーム にんにく アスパラガス コーン きやべつ 果物
9	23	火			ご飯 ブルゴジ風 カリカリ胡瓜 ワカメスープ 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 鶏の味噌ステーキ ジャが芋のきんぴら すまし汁 果物	精白米 ごま油 上白糖 いりごま 菓子 ジャが芋	豚肉 ヨーグルト 鶏肉	もやし 玉葱 人参 ニラ にんにく 胡瓜 わかめ えのき 長葱 ほうれん草 大根 果物
10	24	水			ご飯 魚の野菜あんかけ 二色煮 味噌汁 果物	さつま芋入り蒸しパン 牛乳	中華丼 棒棒鶏風サラダ ミニトマト 中華スープ 果物	精白米 薄力粉 片栗粉 植物油 きび砂糖 グラニュー糖 さつま芋 ごま油 すりごま 上白糖	白身魚 油揚げ 豆乳 牛乳 豚肉 木綿豆腐 ささみ	人参 玉葱 アスパラガス 南瓜 わかめ もやし 筍 きやべつ 干し椎茸 胡瓜 ミニトマト しめじ コーン 果物
11	25	木	カ フ エ		ご飯 築前煮 すまし汁 果物	お楽しみおやつ	ハヤシライス マカロニサラダ ジュリヤンヌスープ 果物	精白米 上白糖 ごま油 植物油 薄力粉 バター マカロニ マヨネーズ	鶏肉 木綿豆腐 牛乳 豚肉 ベーコン	人参 ごぼう 椎茸 筍 蓼根 紹さゆ 玉葱 わかめ エリンギ にんにく 生姜 ホールトマト 胡瓜 コーン きやべつ 果物
12	26	金			パン ポテトミートグラタン グリーンサラダ スープ ヨーグルト	焼きおにぎり 果物	ご飯 厚揚げのそぼろあんかけ 磁辺和え 味噌汁 果物	パン ジャが芋 植物油 パン オリーブ油 上白糖 精白米	豚肉 チーズ ベーコン ヨーグルト かつお節 厚揚げ 鶏肉	玉葱 ホールトマト 人参 マッシュルーム セロリ にんにく きやべつ 胡瓜 ブロッコリー 大根 もやし ほうれん草 刻み海苔 茄子 果物
13	27	土			チャーハン 鶏の香味焼き 三色ナムル 中華スープ 果物	フルーツサンド 牛乳	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 すまし汁 果物	精白米 ごま油 上白糖 いりごま 食パン バター ジャが芋	豚肉 卵 鶏肉 生クリーム 牛乳 鮭	長葱 人参 にんにく 生姜 もやし コーン 椎茸 ピーマン きやべつ しめじ 玉葱 大根 果物
14	28	日			ご飯 ガリバタチキン ツナサラダ コーンチャウダー 果物	マカロニきな粉 牛乳	焼きうどん 煮物 石狩鍋風汁 果物	精白米 薄力粉 バター きび砂糖 植物油 上白糖 マカロニ ジャが芋	鶏肉 ツナ ウインナー 牛乳 きな粉 豚肉 かつお節 鮭	エリンギ にんにく ブロッコリー 人参 胡瓜 玉葱 クリームコーン きやべつ 椎茸 大根 蓼根 インゲン 長葱 果物
	29	月			ご飯 ゴマチキン 土佐煮 具だくさん汁 果物	パンナコッタ センべいorビスケット	ご飯 麻婆茄子 胡瓜と大根漬け 中華スープ 果物	精白米 薄力粉 いりごま 上白糖 菓子 ごま油 片栗粉	鶏肉 かつお節 豚肉 牛乳 生クリーム ゼラチン 木綿豆腐	筍 人参 きやべつ 玉葱 ジャム 茄子 長葱 椎茸 にんにく 生姜 胡瓜 大根 えのき 果物
	30	火			けんちんうどん 魚のねぎ味噌焼き ふかし芋 果物	照り焼きチキンのライスピザ 牛乳	ご飯 豚の生姜焼き ひじき煮 味噌汁 果物	うどん 植物油 さつま芋 きび砂糖 精白米 上白糖 マヨネーズ	鶏肉 油揚げ 鰯 チーズ 牛乳 豚肉 水煮大豆	大豆 人参 ごぼう 長葱 コーン 刻み海苔 玉葱 生姜 ひじき 干し椎茸 インゲン わかめ 果物

※都合により変更となる場合があります。ご了承ください。

【筍】

旬の食材

筍は一旬(10日間ほど)で竹に成長してしまうため、10日間を意味する「旬」という漢字を用いて「筍」と表します。

また、竹の芽なので、「竹の子」とも表します

漢字で表しているように筍の旬はとても短いです。

下ごしらえが少し手間ですが、ご家庭でもぜひ筍を使った料理を食べてみてはいかがでしょうか。



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。

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目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。

香

辛

料

みなと子育て応援プラザP o k k e