



R元年

5月

こんだてひょう



月	日	曜日	行事 日	日本 の 行事 日	メニュー	朝食	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	水		1日 母の日		バターライス チキンのトマト煮 コーンサラダ スープ 果物	ココア蒸しパン 牛乳	ご飯 鶏の塩麹焼き 煮浸し 味噌汁 果物	精白米、バター、小麦粉、植物油、 オリーブ油、きび砂糖、上白糖、 じゃが芋、グラニュー糖、ジャム、ごま油	鶏肉、豆乳、牛乳、油揚げ	ホールトマト、にんにく、キャベツ、人参、 コーン、玉葱、長葱、もやし、大根、 南瓜、果物
2	16	木		2日 祝日		ご飯 茄子と厚揚げの味噌炒め おおか和え すまし汁 果物	クリームカップケーキ 牛乳(2日) お楽しみおやつ(16日)	トマトカレー ツナサラダ チーズ スープ 果物	精白米、上白糖、ごま油、小麦粉、片栗粉、 きび砂糖、植物油、ジャム、 バター、じゃが芋	厚揚げ、豚肉、かつお節、牛乳、豆乳、 生クリーム、ツナ、チーズ、ベーコン	茄子、ピーマン、玉葱、小松菜、 エリンギ、人参、レモン汁、トマト、 セロリ、生姜、にんにく、キャベツ、 コーン、果物
3	17	金		3日 憲法記念日		パン マカロニグラタン 花野菜サラダ スープ ヨーグルト	わかめおにぎり 果物	ご飯 肉じゃが アスパラのマヨ和え 味噌汁 果物	パン、マカロニ、植物油、小麦粉、 バター、上白糖、精白米、ごま、 じゃが芋、きび砂糖、マヨネーズ	鶏肉、牛乳、チーズ、ヨーグルト、 豚肉、ツナ、木綿豆腐	玉葱、マッシュルーム、ブロッコリー、 人参、コーン、セロリ、炊き込みわかめ、 インゲン、アスパラガス、大根、果物
4	18	土		4日 みどりの 日		ご飯 スタミナ炒め 中華風サラダ 中華スープ 果物	スティック大学芋 牛乳	きつねうどん 魚の胡麻味噌焼き じゃが芋の煮ころがし 果物	精白米、ごま油、上白糖、片栗粉、 ごま、さつまいも、干めん、 きび砂糖、じゃが芋	豚肉、ささみ、牛乳、油揚げ、鮭	玉葱、人参、ニラ、生姜、にんにく、 もやし、胡瓜、しめじ、大根、 長葱、果物
5	19	日		5日 こどもの 日		ご飯 こいのぼりバーグ(5日) チーズハンバーグ(19日) マッシュポテト スープ 果物	こいのぼりクッキー(5日) クッキー(19日) バナナ 牛乳	ご飯 鶏と大根の甘辛煮 和風サラダ 味噌汁 果物	精白米、パン粉、植物油、じゃが芋、 バター、小麦粉、上白糖、きび砂糖	豚肉、木綿豆腐、チーズ、牛乳、 鶏肉、ツナ、油揚げ	玉葱、海苔、人参、ピーマン、 パプリカ、バナナ、大根、インゲン、 ほうれん草、もやし、果物
6	20	月		6日 書道の日		ほうとううどん 照り煮 ごま和え 果物	五平餅 牛乳	ご飯 チンジャオロース カリカリ胡瓜 中華コーンスープ 果物	干めん、植物油、さつまいも、きび砂糖、 ごま、精白米、片栗粉、上白糖、ごま油	鶏肉、牛乳、豚肉、木綿豆腐	南瓜、椎茸、人参、長葱、もやし、 小松菜、ピーマン、葱、胡瓜、 クリームコーン缶、コーン、玉葱、果物
7	21	火				ご飯 千草焼 磯辺和え 味噌汁 果物	豆乳くすもち ぜんべい 牛乳	ケチャップライス カツレツ マリネ スープ 果物	精白米、植物油、上白糖、片栗粉、 黒砂糖、ぜんべい、小麦粉、 パン粉、オリーブ油	豚肉、卵、油揚げ、豆乳、きな粉、 牛乳、ウインナー、鶏肉、チーズ	人参、干し椎茸、長葱、ほうれん草、 もやし、えのき、海苔、わかめ、玉葱、 ピーマン、スナップエンドウ、 コーン、果物
8	22	水				ご飯 麻婆豆腐 中華和え 中華スープ 果物	リンゴのケーキ 牛乳	ご飯 茄子の炊火煮 南瓜煮 すまし汁 果物	精白米、ごま油、上白糖、片栗粉、 香辛、小麦粉、きび砂糖、 植物油、じゃが芋	豚肉、木綿豆腐、豆乳、牛乳、鶏肉	長葱、椎茸、生姜、にんにく、 ほうれん草、人参、コーン、リンゴ、 レーズン、茄子、しめじ、インゲン、 南瓜、大根、えのき、果物
9	23	木			カフェ	パン 魚のムニエル フレンチサラダ 空豆ポタージュ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 鶏のみぞれあんかけ 彩りきんぴら すまし汁 果物	パン、小麦粉、オリーブ油、バター、 上白糖、片栗粉、植物油、ごま、ごま油	鮭、牛乳、生クリーム	レモン汁、キャベツ、人参、コーン、 空豆、玉葱、大根、ごぼう、パプリカ、 わかめ、果物
10	24	金				ご飯 鶏の生姜焼き 青菜の和え物 味噌汁 果物	オートミールスコーン 牛乳	ご飯 鶏とじゃが芋のクリーム煮 ブロッコリーソテー トマトスープ 果物	精白米、小麦粉、オートミール、 きび砂糖、じゃが芋、植物油	鶏肉、豆乳、牛乳、生クリーム、 チーズ、ウインナー	玉葱、生姜、人参、小松菜、もやし、 大根、ブロッコリー、コーン、 トマト、果物
11	25	土				ご飯 コロッケ キャベツソテー 味噌汁 果物	マカロニきな粉 牛乳	豆乳ゴマうどん 鶏のねぎ味噌焼き 野菜炒め 果物	精白米、じゃが芋、小麦粉、パン粉、 植物油、上白糖、マカロニ、きび砂糖、 干めん、ごま、ごま油	豚肉、油揚げ、きな粉、牛乳、豆乳、鶏肉	玉葱、人参、キャベツ、コーン、大根、 もやし、しめじ、にんにく、長葱、 ピーマン、果物
12	26	日				ご飯 チキンのカレームニエル ポパイソテー スープ 果物	ウインナーボール 牛乳	ご飯 魚のみりん焼き 炊き合わせ すまし汁 果物	精白米、小麦粉、バター、オリーブ油、 上白糖、植物油、ごま油、ごま、 きび砂糖、片栗粉	鶏肉、ウインナー、牛乳、鮭	ほうれん草、人参、コーン、えのき、 玉葱、大根、椎茸、果物
13	27	月				ご飯 チキンステーキ ポテトサラダ すまし汁 果物	レーズン蒸しパン 牛乳	ご飯 レモン風味のチキンソテー トマトサラダ スープ 果物	精白米、小麦粉、植物油、きび砂糖、 片栗粉、じゃが芋、マヨネーズ、 グラニュー糖、オリーブ油	鶏肉、豆乳、牛乳、ツナ、ベーコン	大根、人参、胡瓜、玉葱、しめじ、 レーズン、にんにく、レモン汁、トマト、 キャベツ、果物
14	28	火				ジャージャー麺 野菜とベーコン炒め 茹で空豆 中華スープ 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 魚フライ 青菜炒め 豚汁 果物	焼きそば麺 植物油、上白糖、片栗粉、 ごま油、じゃが芋、菓子、精白米、 小麦粉、パン粉	豚肉、ベーコン、木綿豆腐、 ヨーグルト、白身魚	長葱、干し椎茸、葱、にんにく、生姜、 胡瓜、人参、大根、ピーマン、空豆わかめ、 ほうれん草、玉葱、コーン、 ごぼう、果物
	29	水				ご飯 すき焼き風 納豆和え すまし汁 果物	みたらし回子 牛乳	ご飯 豚肉のしぐれ煮 ひじき入り白和え 味噌汁 果物	精白米、きび砂糖、白玉粉小麦粉、 片栗粉、植物油、ごま	豚肉、木綿豆腐、納豆、かつお節、 絹豆腐、牛乳	人参、長葱、椎茸、小松菜、えのき、 もやし、玉葱、わかめ、しめじ、ごぼう、 生姜、インゲン、茄子、果物
	30	木				ご飯 魚の味噌マヨ焼き お浸し すまし汁 果物	オレンジゼリー 菓子	ご飯 照り焼きチキン ピーズサラダ スープ 果物	精白米、マヨネーズ、上白糖、菓子、 片栗粉、きび砂糖、植物油	鮭、ゼラチン、鶏肉、大豆水煮	パセリ、小松菜、人参、もやし、大根、 えのき、胡瓜、キャベツ、玉葱、果物
	31	金				ご飯 豚肉と野菜のガーリックソテー 南瓜のマリネ スープ 果物	揚げパン 牛乳	ご飯 チャンプルー 二色煮 味噌汁 果物	精白米、上白糖、パン、きび砂糖、 ごま油、じゃが芋、オリーブ油、さつまいも	豚肉、ベーコン、きな粉、牛乳、 厚揚げ、油揚げ、かつお節	玉葱、蓬根、インゲン、にんにく、南瓜、 キャベツ、人参、もやし、しめじ、 ニラ、果物

今月のイベント  
こどもの日

5月5日は子どもの日です。鯉やかぶとを飾り、鯉のぼりを立て男の子の成長や立身出世を願ってお祝いする日とされています。Pokkeではこどもの日メニューとして鯉のぼりバーグ、おやつに鯉のぼりクッキーを予定しております。



カフェ：木曜日(月により変更あり)  
2、4週 ランチ\*12:00~13:30  
1、3週カフェのみ\*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。

※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。

みなと子育て応援プラザPokke