



令和元年

9月

こんだてひょう



月	日	曜日	日本の行事	ソノイ	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	日			ご飯 鶏のトマトソース 野菜とベーコンソテー スープ 果物	黒糖蒸しパン 牛乳	五目うどん 鶏のねぎ味噌焼き じゃが芋の煮ころがし 果物	精白米 オリブ油 上白糖 植物油 じゃが芋 小麦粉 黒糖 グラニュー糖 干しうどん きび砂糖	鶏肉 ベーコン 豆乳 牛乳 油揚げ	トマト缶 玉葱 にんにく 人参 ブロッコリー コーン レーズン 果物 大根 小松菜 長葱
2	16	月	16日 敬老の日		秋色ご飯 魚の塩焼き 切干大根煮 味噌汁 果物	全粒粉入りスコーン 牛乳	ご飯 鶏の香味焼き 春雨サラダ 中華スープ 果物	精白米 さつま芋 植物油 きび砂糖 小麦粉 ごま油 上白糖 春雨	鯖 油揚げ 豆乳 牛乳 鶏肉	しめじ 人参 切干大根 干し椎茸 いんげん 玉葱 果物 にんにく 生姜 胡瓜 もやし 長葱 コーン
3	17	火			彩り野菜パスタ チキンステーキ(オニオンソース) ミニトマト スープ ヨーグルト	おかかおにぎり 果物	ご飯 鶏と大根の甘辛煮 茄子の味噌炒め すまし汁 果物	スパゲッティ オリブ油 小麦粉 植物油 精白米 きび砂糖 上白糖	ウィンナー ベーコン 鶏肉 ヨーグルト おかか	玉葱 パプリカ 人参 にんにく ミニトマト セロリ コーン 果物 大根 いんげん 茄子 ビーマン 椎茸 わかめ
4	18	水			ご飯 魚の塩焼焼き 磯辺和え 味噌汁 果物	ミルクくず餅 おせんべい	チリコンカンライス アスパラソテー スープ 果物	精白米 ごま油 片栗粉 上白糖 黒砂糖 せんべい 植物油 じゃが芋	鮭 豆腐 牛乳 きな粉 豚肉 大豆水煮 ベーコン	長葱 もやし 人参 えのき 海苔 玉葱 大根 セロリ トマト缶 アスパラ キャベツ
5	19	木	19日 おカ ヤフ ツエ		ご飯 油淋鶏風 中華和え スープ 果物	5日 19日 ココアケーキ お楽しみおやつ 牛乳	ご飯 揚げ出し豆腐の和風あんかけ 煮物 味噌汁 果物	精白米 上白糖 片栗粉 白ごま ごま油 小麦粉 植物油 じゃが芋	鶏肉 牛乳 豆腐 豚肉	長葱 ほうれん草 人参 コーン 椎茸 玉葱 果物 しめじ 大根 いんげん わかめ
6	20	金			ご飯 レモン風味のチキンソテー ピーンズサラダ オニオンスープ 果物	クラッカーサンド バナナ 牛乳	ご飯 豚肉の味噌和え 南瓜とベーコン炒め すまし汁 果物	精白米 小麦粉 オリブ油 上白糖 バター クラッカー ジャム 植物油 白ごま	鶏肉 大豆 ベーコン 牛乳 豚肉	レモン汁 人参 胡瓜 コーン 玉葱 果物 バナナ 長葱 いんげん 南瓜 えのき
7	21	土			pokke アニバーサリー			精白米 片栗粉 上白糖	豚肉 豆腐	ビーマン 筍水煮 ミニトマト 玉葱 人参 果物
8	22	日			ご飯 豚肉のしぐれ煮 しらす和え すまし汁 果物	りんごマフィン 牛乳	ご飯 青椒肉絲 ミニトマト スープ 果物	精白米 きび砂糖 ごま 小麦粉 植物油 片栗粉 上白糖	豚肉 しらす 豆乳 牛乳 豚肉 豆腐	ごぼう しめじ 生姜 小松菜 人参 エリンギ 玉葱 果物 りんご レーズン ビーマン 筍水煮ミニトマト 果物
9	23	月	23日 秋分の日		ご飯 マーマド焼き 南瓜サラダ スープ 果物	マカロニきな粉 牛乳	ご飯 鶏肉のみそ漬け ひじき煮 すまし汁 果物	精白米 マーレード 植物油 マヨネーズ じゃが芋 マカロニ きび砂糖 上白糖	鶏肉 ベーコン 粉チーズ きな粉 牛乳 大豆水煮	南瓜 玉葱 人参 果物 長葱 ひじき 干し椎茸 いんげん えのき
10	24	火			けんちんうどん 鮭の照り焼き ふかし芋 果物	9日 23日 五平餅 おはぎ 牛乳	ご飯 チキンのカレームニエル ツナサラダ スープ 果物	干しうどん 上白糖 片栗粉 さつま芋 きび砂糖 精白米 すりごま もち米 あんこ 小麦粉 バター 植物油	鶏肉 油揚げ 鮭 牛乳 ツナ	大根 人参 ごぼう 長葱 果物 パセリ ブロッコリー コーン トマト
11	25	水			ご飯 茄子の鉄火煮 二色煮 すまし汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 鶏の竜田揚げ 和え物 ごま味噌汁 果物	精白米 植物油 じゃが芋 上白糖 きび砂糖 菓子 片栗粉 植物油 すりごま	鶏肉 ヨーグルト	茄子 人参 いんげん 南瓜 大根 玉葱 果物 生姜 キャベツ エリンギ ごぼう
12	26	木		カフェ	ご飯 和風オムレツ 粉ふき芋 具だくさん汁 果物	レーズンスコーン 牛乳	コンソメライス チキンカツレツ フレンチサラダ スープ 果物	精白米 小麦粉 植物油 じゃが芋 きび砂糖 パン粉 オリブ油	卵 鶏肉 豚肉 豆乳 牛乳 粉チーズ ベーコン	玉葱 小松菜 人参 果物 レーズン パセリ キャベツ 胡瓜 セロリ
13	27	金	13日 15夜		パンブキンブレッド ガリパタチキン キャロットラペ スープ 果物	お楽しみおやつ 牛乳	ご飯 魚の和風きのこソース 青のりポテト すまし汁 果物	パン バター きび砂糖 オリブ油 上白糖 じゃが芋 精白米 片栗粉 植物油	鶏肉 ツナ 牛乳 白身魚 豆腐	南瓜 エリンギ にんにく 人参 玉葱 レーズン キャベツ コーン 果物 えのき 椎茸 青のり 長葱 わかめ
14	28	土			ご飯 厚揚げのすき煮 青菜炒め 味噌汁 果物	13日 27日 お月見団子風 スイートポテト スイートポテト 牛乳	茄子のトマトソースパスタ チキンと野菜ソテー スープ 果物	精白米 きび砂糖 さつま芋 バター 上白糖 スパゲッティ オリブ油	厚揚げ 豚肉 牛乳 ベーコン 鶏肉	人参 しめじ 青梗菜 玉葱 大根 長葱 果物 にんにく 茄子 ブロッコリー
15	29	日			ご飯 スタミナ炒め カリカリ胡瓜 スープ 果物	きな粉トースト 牛乳	ご飯 照り煮 おかか和え 味噌汁 果物	精白米 ごま油 上白糖 片栗粉 ごま油 バター グラニュー糖 バター さつま芋 きび砂糖	豚肉 きな粉 牛乳 鶏肉 おかか	玉葱 人参 ニラ 生姜 にんにく 胡瓜 長葱 果物 キャベツ えのき 南瓜
16	30	月			ご飯 鶏と冬瓜の煮物 煮浸し すまし汁 果物	フルーツヨーグルト せんべいorビスケット	ご飯 魚のパン粉焼き イタリアンサラダ スープ 果物	精白米 きび砂糖 せんべい ビスケット 小麦粉 パン粉 オリブ油 上白糖	鶏肉 油あげ ヨーグルト 白身魚 粉チーズ	冬瓜 人参 いんげん エリンギ 大根 長葱 えのき 果物 パセリ キャベツ 胡瓜 ミニトマト レモン汁 セロリ
17	31	火			焼き鳥丼 じゃが芋のきんぴら アスパラの胡麻和え 味噌汁 果物	あずき蒸しパン 牛乳	塩焼きそば 胡瓜ソテー スープ 果物	精白米 上白糖 片栗粉 じゃが芋 ごま油 すりごま 小麦粉 きび砂糖 グラニュー糖 あんこ 植物油 中華種	鶏肉 豚肉 豆乳 牛乳 ベーコン	長葱 アスパラ 大根 人参 果物 筍水煮 キャベツ 胡瓜 コーン もやし わかめ

※都合により変更となる場合があります。ご了承ください。

今月の行事

13日(金)十五夜(中秋の名月)：芋名月とも呼ばれ秋の収穫物のさつま芋や里芋を備える風習があり、月見団子の形は里芋に似せたとも言われています。
23日(月)秋分の日：秋のお彼岸の中日です。赤い小豆には魔除け、もち米には五穀豊稔の願いを込めて作るおはぎをご先祖様にお供えます。おはぎは秋の花の萩から、春のお彼岸に供えるぼた餅は春の花の牡丹から来ています。



ランチ： 第2・4木曜日(月により変更あり)

* 12:00~13:30

カフェ： 毎週木曜日(月により変更あり)

* 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。

※3色食品群は食品に含まれる栄養素を見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