



R元年

11月

こんだてひょう



日 ち	日 に ち	曜 日	日 本 の 行 事	ソ イ ト	食 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	金	15日 七五三		ご飯 鶏肉の和風きのこソース お浸し 味噌汁 果物	スティック大学芋 牛乳	ご飯 青葱肉絲 ミニトマト 中華スープ 果物	精白米 小麦粉 植物油 バター 上白糖 片栗粉 さつまいも きび砂糖 ごま ごま油	鶏肉 牛乳 豚肉	しめじ 椎茸 えのき 玉ねぎ ほうれん草 人参 大根 南瓜 ビーマン 菊 ミニトマト もやし 長葱 果物
2	16	土			ご飯 魚の南部揚げ 和え物 味噌汁 果物	レーズン蒸しパン 牛乳	ベーコンピラフ レモン風味のチキンステーキ グリーンポテト スープ 果物	精白米 きび砂糖 ごま 片栗粉 小麦粉 植物油 じゃが芋 グラニュー糖 オリーブ油	白身魚 油揚げ 牛乳 豆乳 ベーコン 鶏肉	人参 もやし 大根 玉葱 わかめ レーズン にんにく レモン汁 果物
3	17	日			ご飯 豚肉の中華ソテー カリカリ胡瓜 中華スープ 果物	りんごケーキ 牛乳	味噌うどん ひじき入り白和え 南瓜煮 果物	精白米 ごま油 ごま 小麦粉 きび砂糖 植物油 干うどん	豚肉 牛乳 豆乳 鶏肉 木綿豆腐	人参 しめじ チンゲン菜 にんにく 生姜 胡瓜 長葱 えのき りんご レーズン 玉葱 もやし ほうれん草 インゲンひじき 南瓜 果物
4	18	月			ご飯 鶏の生姜焼き 梅肉和え 味噌汁 果物	クリームカップケーキ 牛乳	ご飯 鶏とじゃが芋の味噌煮 おかが和え すまし汁 果物	精白米 植物油 きび砂糖 小麦粉 片栗粉 上白糖 ジャム じゃが芋	鶏肉 油揚げ 牛乳 豆乳 生クリーム ちくわ かつお節	玉葱 生姜 もやし 人参 キャベツ 梅干し 大根 玉葱 小松菜 インゲン 果物
5	19	火			和風スパゲッティ ツナサラダ スープ ヨーグルト	五平餅 牛乳	ご飯 魚の塩焼き 彩きんぴら 味噌汁 果物	スパゲッティ オリーブ油 上白糖 精白米 片栗粉 ごま ごま油 じゃが芋	ベーコン ツナ 牛乳 鮭	玉葱 人参 しめじ キャベツ セロリ 長葱 ごぼう 黄パプリカ 果物
6	20	水			ご飯 つくねの照り焼き 和風サラダ 味噌汁 果物	鬼まんじゅう 牛乳	バターライス チキンステーキ 花野菜サラダ スープ 果物	精白米 片栗粉 植物油 きび砂糖 さつまいも 小麦粉 上白糖 じゃが芋 バター	鶏肉 木綿豆腐 牛乳 ベーコン	玉葱 生姜 ほうれん草 コーン 人参 南瓜 にんにく ブロッコリー 果物
7	21	木		カ フェ お	ご飯 鶏のねぎ味噌焼き 煮物 すまし汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 肉豆腐 蓮根のごまマヨ和え すまし汁 果物	精白米 片栗粉 きび砂糖 マヨネーズ ごま	鶏肉 牛乳 木綿豆腐	長葱 大根 人参 ごぼう インゲン 玉葱 しめじ 椎茸 蓮根 えのき 果物
8	22	金			豚丼 キャベツとじゃこの塩炒め 根菜汁 果物	じゃが芋餅 牛乳	ご飯 酢鶏 三色ナムル 中華スープ 果物	精白米 きび砂糖 植物油 ごま油 じゃが芋 片栗粉 上白糖 バター ごま	豚肉 しらす 牛乳 鶏肉 木綿豆腐	玉葱 人参 キャベツ 大根 ごぼう 長葱 生姜 ビーマン 椎茸 コーン ほうれん草 果物
9	23	土	23日 勤 労 日 感 謝		パン 南瓜グラタン マリネ スープ ヨーグルト	じゃこおにぎり 果物	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 青のりポテト すまし汁 果物	パン 植物油 小麦粉 バター オリーブ油 精白米 ごま油 上白糖 じゃが芋	鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン 鮭 ヨーグルト	南瓜 玉葱 マッシュルーム 黄パプリカ ミニトマト 人参 ビーマン キャベツ もやし しめじ ほうれん草 果物
10	24	日			ご飯 なら玉 春雨サラダ 中華スープ 果物	マカロニきな粉 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 小麦粉 上白糖 片栗粉 春雨 ごま油 マカロニ きび砂糖 バター 植物油	卵 豚肉 鶏肉 きな粉 牛乳	ニラ 椎茸 胡瓜 人参 長葱 しめじ エリンギ コーン 南瓜 玉葱 わかめ 果物
11	25	月			茶飯 魚の塩焼き 含め煮 味噌汁 果物	ジャム入り蒸しパン 牛乳	クリームパスタ チキンと野菜ソテー スープ 果物	精白米 きび砂糖 小麦粉 グラニュー糖 植物油 ジャム スパゲッティ オリーブ油 じゃが芋	かつお節 鯖 豆乳 牛乳 ベーコン 生クリーム チーズ 鶏肉	人参 かぶ ごぼう 干椎茸 大根 エリンギ 玉葱 にんにく コーン 果物
12	26	火			ご飯 チキンカツレツ ビーンズサラダ スープ 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 魚の蒲焼き 切干大根煮 けんちん汁 果物	精白米 小麦粉 パン粉 オリーブ油 上白糖 菓子 片栗粉 植物油 きび砂糖	鶏肉 チーズ 大豆水煮 ヨーグルト さんま 鱈	胡瓜 人参 コーン 玉葱 生姜 切干大根 干椎茸 インゲン ごぼう 長葱 果物
13	27	水			ご飯 和風オムレツ 煮浸し すまし汁 果物	シュガートースト 牛乳	ご飯 ガリパタチキン フレンチサラダ スープ 果物	精白米 小麦粉 植物油 パン グラニュー糖 バター きび砂糖 上白糖 オリーブ油	卵 牛乳 鶏肉 ベーコン	玉葱 小松菜 白菜 エリンギ 人参 わかめ 大根 にんにく キャベツ 胡瓜 コーン トマト 果物
14	28	木		カ フェ	ご飯 油淋鶏 拌三絲 わかめスープ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 チャンプルー かぶと人参煮 味噌汁 果物	精白米 上白糖 片栗粉 植物油 ごま 春雨 ごま油 きび砂糖 じゃが芋	鶏肉 ハム 牛乳 厚揚げ 豚肉 かつお節	長葱 人参 胡瓜 わかめ えのき 玉葱 もやし 白菜 ニラ かぶ キャベツ 果物
	29	金			ご飯 高野豆腐の揚げ煮 青菜の炒め物 豚汁 果物	黒糖マフィン 牛乳	野菜ラーメン ささみサラダ 粉ふき芋 果物	精白米 片栗粉 植物油 小麦粉 グラニュー糖 黒糖 中華麺 ごま油 ごま じゃが芋	高野豆腐 鶏肉 豚肉 牛乳 豆乳	人参 しめじ 小松菜 玉葱 コーン 大根 長葱 レモン汁 もやし チンゲン菜 にんにく 生姜 胡瓜 キャベツ 果物
	30	土			コンソメライス 魚のクリームソース コーンサラダ スープ 果物	ココア蒸しパン 牛乳	ご飯 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 和風コンソメスープ 果物	精白米 小麦粉 植物油 上白糖 きび砂糖 グラニュー糖 ジャム 片栗粉 じゃが芋 オリーブ油 マヨネーズ	鮭 生クリーム 牛乳 チーズ ベーコン 豆乳 鶏肉	パセリ エリンギ 玉葱 人参 キャベツ コーン トマト 生姜 にんにく 胡瓜 かぶ 白菜 果物



ランチ：毎月第2・第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。



※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P o k k e