



令和元年

12月

こんだてひょう



日にち	日	曜日	日本の行事	ナイト	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 チキンのトマト煮 ピーンズサラダ スープ 果物	きな粉トースト 牛乳	ご飯 鶏ごぼうの味噌炒め 煮物 すまし汁 果物	精白米 小麦粉 植物油 片栗粉 オリーブ油 きび砂糖 上白糖 ジャガイモ 食パン グラニュー糖 ごま油 バター	鶏肉 大豆水煮 ベーコン きな粉 牛乳 豆腐	玉葱 ホールトマト にんにく 人参 胡瓜 ごぼう 椎茸 蓮根 インゲン 長葱 えのき 果物	
2	16	月			ご飯 豚肉のしぐれ煮 しらす和え すまし汁 果物	パンケーキ 牛乳	ご飯 回鍋肉 カリカリ胡瓜 スープ 果物	精白米 きび糖 すりごま 小麦粉 植物油 ジャム 片栗粉 ごま油 ごま	豚肉 シラス 豆乳 牛乳	しめじ ごぼう 生姜 小松菜 人参 えのき 玉葱 キャベツ ピーマン にんにく 胡瓜 もやし 長葱 果物	
3	17	火			きのこベーコンのスパゲッティ チキンと野菜ソテー スープ ヨーグルト	わかめおにぎり 果物	ご飯 鶏のおろし煮 味噌ドレサラダ すまし汁 果物	スパゲッティ オリーブ油 植物油 精白米 ごま 片栗粉 きび糖	ベーコン 粉チーズ 鶏肉 ヨーグルト	玉葱 人参 しめじ えのき にんにく ブロッコリー コーン キャベツ わかめ 大根 胡瓜 コーン 長葱 果物	
4	18	水			麻婆丼 ニラ炒め 中華スープ 果物	さつま芋蒸しパン 牛乳	ご飯 ゴマチキン 大根とベーコン炒め 味噌汁 果物	精白米 ごま油 上白糖 片栗粉 小麦粉 きび糖 グラニュー糖 植物油 さつま芋 ごま	豆腐 豚肉 牛乳 豆乳 鶏肉 ベーコン	長葱 椎茸 にんにく 生姜 ニラ 人参 もやし えのき コーン 大根 ピーマン 玉葱 南瓜 果物	
5	19	木		カフェ (お)	ご飯 卵焼き 二色煮 すまし汁 果物	お楽しみおやつ	きつねうどん 鶏の香味焼き 和風ツナサラダ 果物	精白米 植物油 上白糖 きび糖 干めん	卵 鶏肉 油揚げ ツナ	人参 干し椎茸 長葱 ほうれん草 南瓜 白菜 しめじ にんにく 生姜 小松菜 果物	
6	20	金		6日 夜カフェ	ご飯 さつま芋と鶏肉の照り煮 磯辺和え 味噌汁 果物	南瓜ケーキ 牛乳	カレーピラフ 鮭のムニエル コールスロー スープ 果物	精白米 さつま芋 きび糖 小麦粉 植物油 オリーブ油 マヨネーズ 上白糖 バター	鶏肉 豆腐 豆乳 牛乳 豚肉 鮭	人参 もやし えのき 刻み海苔 玉葱 大根 レーズン マッシュルーム コーン パセリ キャベツ かぶ 果物	
7	21	土			ご飯 魚のパン粉焼き フレンチサラダ オニオンスープ 果物	全粒粉入りスコーン 牛乳	ご飯 豚の生姜焼き ひじき煮 味噌汁 果物	精白米 小麦粉 パン粉 バター 上白糖 オリーブ油 全粒粉 きび糖 植物油	カレイ 粉チーズ ベーコン 豆乳 牛乳 豚肉 大豆水煮	パセリ キャベツ 人参 胡瓜 コーン 玉葱 生姜 ひじき 干し椎茸 インゲン もやし 果物	
8	22	日	冬至		ご飯 鶏の塩麹焼き 南瓜煮 味噌汁 果物	マカロニきな粉 牛乳	ご飯 けんちん煮 もやし和え すまし汁 果物	精白米 ごま油 きび糖 マカロニ	鶏肉 きな粉 牛乳 豆腐 豚肉	長葱 南瓜 人参 大根 ごぼう もやし 小松菜 わかめ 果物	
9	23	月			五目うどん 魚の照り焼き 粉ふき芋 果物	ねったぼ風 牛乳	焼き鳥丼 ささみの胡麻マヨ和え 味噌汁 果物	干しうどん 片栗粉 上白糖 ジャガイモ さつま芋 精白米 きび糖 マヨネーズ ごま	油揚げ 鮭 牛乳 鶏肉	人参 大根 小松菜 長葱 生姜 蓮根 果物	
10	24	火			ご飯 豚肉の酢みそ和え 野菜炒め すまし汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ミートソーススパゲッティ コーンサラダ スープ 果物	精白米 上白糖 ごま 片栗粉 ごま油 菓子 スパゲッティ 小麦粉 オリーブ油	豚肉 ヨーグルト 粉チーズ ベーコン	長葱 人参 インゲン ピーマン 玉葱 わかめ トマト缶 セロリ にんにく キャベツ ブロッコリー コーン 果物	
11	25	水	25日 Xmas		バターライス ローストチキン 南瓜サラダ スープ 果物	ココアケーキ 牛乳	ご飯 魚の西京焼き風 青菜のじゃこ炒め すまし汁 果物	精白米 植物油 小麦粉 上白糖 ジャガイモ	バター 鶏肉 ベーコン マヨネーズ 粉チーズ 生クリーム 牛乳 豆乳 白身魚 シラス 豆腐	パセリ 玉葱 生姜 南瓜 人参 小松菜 長葱 果物	
12	26	木		カフェ	ソフトフランス 鶏肉のオレンジソース 花野菜サラダ ポテトチャウダー 果物	お楽しみおやつ	ご飯 筑前煮 ごま和え すまし汁 果物	パン 小麦粉 マーメレードジャム 片栗粉 植物油 上白糖 ジャガイモ 精白米 ごま油 きび糖 ごま	鶏肉 ベーコン バター 牛乳	ブロッコリー 人参 コーン 玉葱 ごぼう 筍 干し椎茸 もやし ほうれん草 かぶ 果物	
13	27	金			ご飯 鶏の竜田揚げ 切干大根煮 味噌汁 果物	黒糖ドーナツ 牛乳	ご飯 魚のマヨネーズ焼き 茹でブロッコリー ミネストローネ 果物	精白米 片栗粉 植物油 きび糖 小麦粉 黒糖 マヨネーズ	鶏肉 油揚げ 豆乳 牛乳 鮭 ベーコン	生姜 切干大根 人参 インゲン 玉葱 ブロッコリー セロリ キャベツ トマト缶 果物	
14	28	土			ご飯 プルコギ風 チーズ わかめスープ 果物	あずきマフィン 牛乳	ご飯 肉じゃが 煮浸し 味噌汁 果物	精白米 ごま油 上白糖 あんこ 小麦粉 ジャガイモ	豚肉 チーズ 牛乳 豆乳 油揚げ 豆腐	もやし 玉葱 人参 ニラ にんにく わかめ 長葱 えのき 大根 小松菜 果物	
	29	日			ご飯 厚揚げのそぼろ煮 彩りきんぴら かきたま汁 果物	ケチャップライスのライスピザ 牛乳	ご飯 豚肉のオイスター炒め ミニトマト 中華コーンスープ 果物	精白米 植物油 きび糖 片栗粉 上白糖 ごま油	厚揚げ 豚肉 卵 鶏肉 チーズ 豆腐	玉葱 インゲン 人参 ごぼう 黄パプリカ ほうれん草 長葱 コーン キャベツ ミニトマト 果物	
	30	月			コンソメライス ポテトミートグラタン ブロッコリーソテー スープ 果物	レーズンスコーン 牛乳	ご飯 ぶり大根 さつま芋煮 具だくさん汁 果物	精白米 ジャガイモ パン粉 植物油 小麦粉 きび糖 さつま芋	豚肉 チーズ 豆乳 牛乳 ぶり	パセリ 玉葱 ホールトマト 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 レーズン 生姜 白菜 果物	
31	火	大晦日			～ Pokke 休み ～						



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