



R2年

1月 こんだてひょう



日 ち	日 ち	曜 日	行 事 日	日 本 の 日	イ テ ム	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		水		元日		お正月休み					
2		木									
3		金									
4	18	土				ご飯 魚の味噌マヨ 炊き合わせ すまし汁 果物	ジャム入り蒸しパン 牛乳	キーマカレー マカロニサラダ スープ 果物	精白米 マヨネーズ きび砂糖 小麦粉 グラニュー糖 植物油 ジャム バター マカロニ	鮭 豆腐 豆乳 牛乳 豚肉 ツナ	人参 かぶ 玉葱 ほうれん草 にんにく マッシュルーム パプリカ ホールトマト 胡瓜 コーン セロリ 果物
5	19	日				ご飯 千草焼 白菜のお浸し 味噌汁 果物	マカロニきな粉 牛乳	ご飯 魚の蒲焼き ひじき煮 具だくさん汁 果物	精白米 植物油 上白糖 マカロニ きび砂糖 片栗粉 小麦粉	豚肉 卵 きな粉 牛乳 青魚 水煮大豆 油揚げ	人参 干し椎茸 長葱 ほうれん草 白菜 エリンギ わかめ 玉葱 もやし 生姜 ひじき インゲン ごぼう 大根 果物
6	20	月				ご飯 家常豆腐 もやし炒め 中華スープ 果物	スイートポテト 牛乳	ワカメご飯 鶏肉の和風さのこソース 青のりポテト すまし汁 果物	精白米 ごま油 上白糖 片栗粉 さつま芋 バター 小麦粉 じゃが芋	厚揚げ 豚肉 ベーコン 牛乳 卵 鶏肉	人参 干し椎茸 長葱 生姜 にんにく チンゲン菜 もやし コーン ニラ かぶ しめじ わかめ 椎茸 玉葱 青のり 白菜 果物
7	21	火	7日 人 合 の 節			ミートカレースパゲティ チキンと野菜ソテー オニオンスープ ヨーグルト	七草粥(7日) 小松菜としらすのおにぎり(21日) 果物	ご飯 鶏肉と大根の甘辛煮 和風サラダ 味噌汁 果物	スパゲッティ オリーブ油 植物油 バター 小麦粉 精白米 きび砂糖 じゃが芋	豚肉 鶏肉 ベーコン ヨーグルト しらす ツナ	マッシュルーム 人参 玉葱 にんにく ブロッコリー コーン 七草 小松菜 大根 インゲン ほうれん草 わかめ 果物
8	22	水				ご飯 魚の塩焼き 切干大根煮 すいとん汁 果物	ココア揚げパン 牛乳	けんちんうどん 鶏肉のねぎ味噌焼き 南瓜煮 果物	精白米 植物油 きび砂糖 小麦粉 片栗粉 パン グラニュー糖 うどん	鯖 鶏肉 牛乳 油揚げ	切干大根 人参 干し椎茸 インゲン 玉葱 しめじ 大根 ごぼう 長葱 南瓜 果物
9	23	木			カ フ ェ	親子丼 おろし煮浸し すまし汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 酢鶏 カリカリ胡瓜 ワカメスープ 果物	精白米 小麦粉 植物油 片栗粉 上白糖 ごま油 いらごま	卵 鶏肉 牛乳	玉葱 インゲン ほうれん草 人参 えのき 大根 かぶ 生姜 ピーマン 椎茸 胡瓜 わかめ 長葱 果物
10	24	金				パン ほうれん草のクリームグラタン コーンサラダ スープ 果物	五平餅 牛乳	ご飯 魚の塩焼焼き じゃが芋のきんぴら 味噌汁 果物	パン じゃが芋 植物油 バター 小麦粉 上白糖 精白米 片栗粉 すりごま ごま油 いらごま	鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン 鯖 豚肉 油揚げ	玉葱 ほうれん草 キャベツ 人参 コーン 長葱 もやし 果物
11	25	土	11日 鏡 開 き			ご飯 味噌カツ 大根サラダ すまし汁 果物	おしるこ(11日) みたらし団子(25日) 牛乳	キャベツとベーコンのクリームパスタ 鶏肉のマーマレード焼き 茹でブロッコリー スープ 果物	精白米 小麦粉 パン粉 植物油 上白糖 すりごま マヨネーズ 白玉粉 さつま芋 きび砂糖 片栗粉 スパゲッティ オリーブ油 マーマレードジャム	鶏肉 ツナ 豆腐 小豆 牛乳 ベーコン 生クリーム チーズ	大根 胡瓜 玉葱 椎茸 人参 キャベツ にんにく ブロッコリー セロリ 果物
12	26	日				ご飯 魚のみりん焼き ごま和え 味噌汁 果物	リンゴとレーズンのケーキ 牛乳	ご飯 厚揚げと野菜の味噌炒め ふかし芋 すまし汁 果物	精白米 ごま油 いらごま きび砂糖 すりごま 小麦粉 植物油 上白糖 さつま芋	白身魚 油揚げ 豆乳 牛乳 厚揚げ 豚肉	もやし 人参 ほうれん草 わかめ 玉葱 レーズン りんご キャベツ 長葱 大根 果物
13	27	月	13日 成 人 の 日			パン チキンカチャトーラ ツナサラダ スープ ヨーグルト	大根と油揚げのおにぎり 果物	ご飯 魚の竜田揚げ 煮浸し すまし汁 果物	パン オリーブ油 上白糖 精白米 片栗粉 植物油	鶏肉 ツナ ヨーグルト 油揚げ 鯖 油揚げ	にんにく 玉葱 パプリカ 人参 キャベツ ホールトマト かぶ 大根 生姜 もやし 長葱 えのき 果物
14	28	火				ご飯 鶏肉とかぶの煮物 南瓜の焼き漬け 味噌汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ジャージャー麺 棒棒鶏風サラダ 中華コーンスープ 果物	精白米 片栗粉 ごま油 上白糖 菓子 中華麺 すりごま	鶏肉 豆腐 ヨーグルト 豚肉 ささみ 豆腐	かぶ 人参 南瓜 玉葱 わかめ 長葱 干し椎茸 筍 にんにく 生姜 チンゲン菜 もやし 胡瓜 コーン 果物
15	29	水				ご飯 豚肉と小松菜の炒め物 二色煮 味噌汁 果物	ココアバナナマフィン 牛乳	ご飯 鶏肉ときのこの旨煮 野菜炒め すまし汁 果物	精白米 片栗粉 植物油 さつま芋 きび砂糖 小麦粉 グラニュー糖	豚肉 豆乳 牛乳 鶏肉 ベーコンorウィンナー	小松菜 玉葱 人参 わかめ パナナ エリンギ 椎茸 ピーマン かぶ 果物
16	30	木	16日 カ フ ェ お や つ			卵チャーハン 春雨サラダ 中華スープ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 鶏肉の照り焼き 納豆和え 味噌汁 果物	精白米 ごま油 春雨 上白糖 片栗粉 きび砂糖 植物油	豚肉 卵 ささみ 牛乳 鶏肉 かつお節 納豆 油揚げ	長葱 人参 胡瓜 えのき コーン ほうれん草 もやし 大根 果物
17	31	金				あんかけきつねうどん 鶏天 お浸し 果物	ライスピザ 牛乳	ご飯 チキンステーキ 花野菜サラダ スープ 果物	うどん 片栗粉 小麦粉 植物油 精白米	油揚げ 鶏肉 チーズ 牛乳 ベーコン	長葱 生姜 小松菜 人参 大根 えのき 玉葱 コーン にんにく ブロッコリー 果物



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。



※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、記載していません。

みなと子育て応援プラザP o k k e