



R2年

2月

こんだてひょう



日 ち ろ	日 ち ろ	曜 日	日 本 の 行 事	ソ ン ト バ	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	土			ご飯 豚の生姜焼き 和風サラダ 味噌汁 果物	レーズン蒸しパン 牛乳	ご飯 魚のねぎ味噌焼き 煮浸し すまし汁 果物	精白米、植物油、きび砂糖、 薄力粉、グラニュー糖	豚肉、豆乳、牛乳、鮭、油揚げ、豆腐	玉葱、生姜、ほうれん草、コーン、人参、 大根、レーズン、長葱、小松菜、果物
2	16	日			ご飯 ガリパタチキン コーンサラダ スープ 果物	フレーンスコーン 牛乳	ご飯 鶏のおろし煮 しらす和え すまし汁 果物	精白米、薄力粉、バター、きび砂糖、 植物油、上白糖、じゃが芋、片栗粉	鶏肉、ツナ、豆乳、牛乳、しらす	エリンギ、にんにく、キャベツ、コーン、 玉葱、人参、大根、えのき、白菜、 かぶ、果物
3	17	月	3日 高 分		鬼さんライス(3日) 茶飯(17日) 魚の塩焼き 野菜炒め 味噌汁 果物	鬼まんじゅう 牛乳	ご飯 タンドリーチキン 花野菜サラダ スープ 果物	精白米、上白糖、菓子、さつま芋、 薄力粉、植物油、きび砂糖	豚肉、ウインナー、鮭、豆腐、 牛乳、鶏肉、ヨーグルト	人参、玉葱、白菜、わかめ、 ブロッコリー、コーン、かぶ、果物
4	18	火			ご飯 豚肉の三宝菜 中華風サラダ 中華スープ 果物	ココロドーナツ 牛乳	さつねうどん 鶏の香味焼き 南瓜煮 果物	精白米、片栗粉、ごま油、上白糖、ごま、 薄力粉、植物油、うどん、きび砂糖	豚肉、鶏肉、豆乳、牛乳、油揚げ	玉葱、人参、白菜、もやし、胡瓜、 長葱、しめじ、大根、にんにく、 生姜、南瓜、果物
5	19	水			パン チキンのトマト煮 ブロッコリーソテー スープ ヨーグルト	焼きおにぎり 果物	ご飯 魚のフライ 納豆和え 味噌汁 果物	パン、薄力粉、植物油、オリーブ油、 きび砂糖、精白米、パン粉、上白糖	鶏肉、ベーコン、ヨーグルト、 かつお節、白身魚、納豆	玉葱、ホールトマト、にんにく、 ブロッコリー、人参、大根、コーン、 小松菜、えのき、もやし、果物
6	20	木		お か や ふ エ	チキンカレー ツナコーンポテト スープ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 厚揚げのそぼろあんかけ 青菜の炒め物 けんちん汁 果物	精白米、植物油、薄力粉、バター、 じゃが芋、上白糖	鶏肉、ツナ、牛乳、厚揚げ	玉葱、人参、セロリ、にんにく、 生姜、コーン、キャベツ、小松菜、 大根、ごぼう、長葱、果物
7	21	金		7日 フ 夜 エ カ	ご飯 ゴマチキン お浸し 味噌汁 果物	レーズンスコーン 牛乳	ご飯 鶏の塩焼焼き さつま芋と大豆の炒り煮 味噌汁 果物	精白米、薄力粉、ごま、上白糖、 じゃが芋、きび砂糖、植物油、ごま油、 片栗粉、さつま芋	鶏肉、油揚げ、豆乳、牛乳、大豆水煮	大根、人参、小松菜、玉葱、レーズン、 長葱、わかめ、果物
8	22	土			ご飯 油淋鶏 カリカリ胡瓜 中華スープ 果物	スティック大学芋 牛乳	豚丼 キャベツとじゃこの塩炒め 根菜汁 果物	精白米、上白糖、片栗粉、ごま、ごま油、 さつま芋、植物油、きび砂糖	鶏肉、牛乳、豚肉、しらす	長葱、胡瓜、人参、しめじ、コーン、 玉葱、キャベツ、大根、ごぼう、果物
9	23	日	9日 初 午		子ぎつねご飯 南瓜のそぼろ煮 和え物 味噌汁 果物	マカロニきな粉 牛乳	ご飯 チキンのレモン風味ソテー 茹でブロッコリー クリームシチュー 果物	精白米、きび砂糖、マカロニ、薄力粉、 オリーブ油、じゃが芋、バター	油揚げ、鶏肉、きな粉、牛乳、 ウインナー、ベーコン	南瓜、玉葱、小松菜、人参、しめじ、 長葱、わかめ、にんにく、レモン汁、 ブロッコリー、果物
10	24	月			ご飯 卵焼き ふかし芋 すまし汁 果物	コンビパン 牛乳	ご飯 魚の照り焼き 五目大豆 味噌汁 果物	精白米、植物油、上白糖、さつま芋、 パン、バター、ジャム、ごま油、きび砂糖	卵、牛乳、鮭、大豆水煮	人参、干し椎茸、長葱、ほうれん草、 大根、ごぼう、椎茸、インゲン、南瓜、 玉葱、果物
11	25	火			ご飯 豚肉の味噌バター焼き 二色煮 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ティ チキンと野菜ソテー スープ 果物	精白米、きび砂糖、バター、植物油、菓子、 スパゲティ、オリーブ油、 上白糖、薄力粉	豚肉、ヨーグルト、鶏肉、粉チーズ	エリンギ、玉葱、コーン、南瓜、人参、 えのき、ホールトマト、マッシュルーム、 セロリにんにく、ブロッコリー、果物
12	26	水			ご飯 魚のムニエル マカロニサラダ スープ 果物	きな粉蒸しパン 牛乳	ご飯 豚肉の酢みそ和え 大根とベーコン炒め すまし汁 果物	精白米、薄力粉、オリーブ油、バター、 マカロニ、マヨネーズ、きび砂糖、 グラニュー糖、あんこ、植物油、 上白糖、ごま	鮭、ツナ、豆乳、牛乳、豚肉、ベーコン	レモン汁、胡瓜、人参、コーン、玉葱、 えのき、長葱、インゲン、大根、 ピーマン、わかめ、果物
13	27	木		カ フ エ	カンパニユ ブラウンシチュー フレンチサラダ スープ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 さつま芋と鶏肉の照り煮 白菜のお浸し 味噌汁 果物	パン、じゃが芋、植物油、薄力粉、 バター、上白糖、さつま芋、 きび砂糖、オリーブ油	豚肉、鶏肉、油揚げ	玉葱、人参、じゃが芋、マッシュルーム、 キャベツ、胡瓜、コーン、白菜、 しめじ、もやし、わかめ、果物
14	28	金			ご飯 ポテトコロッケ キャベツソテー 豚汁 果物	ココアケーキ 牛乳	ご飯 鶏の中華炒め 胡瓜と大根漬 中華スープ 果物	精白米、じゃが芋、薄力粉、パン粉、 上白糖、植物油、粉糖、ごま油	豚肉、鶏肉、牛乳、豆乳	玉葱、人参、キャベツ、コーン、 大根、ごぼう、長葱、パプリカ、胡瓜、 えのき、果物
15	29	土			クリームバスタ ツナとトマトのサラダ スープ 果物	わかめおにぎり 果物	ご飯 魚の西京焼風 さつま芋サラダ すまし汁 果物	スパゲティ、オリーブ油、植物油、 上白糖、きび砂糖、じゃが芋、精白米、 ごま、さつま芋、マヨネーズ	ベーコン、生クリーム、牛乳、 粉チーズ、ツナ、白身魚	玉葱、エリンギ、にんにく、ほうれん草、 コーン、ミニトマト、キャベツ、人参、 胡瓜、えのき、長葱、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色食品群は食品中に含まれる栄養素を見ただけ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