



R2年

3月

こんだてひょう



日 ち	日 ち	日 曜	日 本 の 行 事	ソ シ エ	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 鶏肉ときのこの旨煮 じゃが芋のきんぴら 味噌汁 果物	マカロニきな粉 牛乳	ご飯 回鍋肉 中華サラダ スープ 果物	精白米 じゃが芋 植物油 ごま油 上白糖 マカロニ きび糖 片栗粉 すりごま	鶏肉 豚肉 きな粉 牛乳	エリンギ 椎茸 人参 白菜 大根 キャベツ ビーマン にんにく もやし 胡瓜 長葱 えのき 果物
2	16	月			ご飯 チキンカツレツ ビーンズサラダ スープ 果物	バナナマフィン 牛乳	ご飯 照り焼きチキン 大根とベーコン炒め 味噌汁 果物	精白米 小麦粉 パン粉 オリーブ油 上白糖 じゃが芋 きび糖 植物油 片栗粉	鶏肉 粉チーズ 大豆 豆乳 牛乳 ベーコン 油揚げ	パセリ 人参 胡瓜 コーン 玉葱 バナナ 大根 ビーマン もやし 果物
3		火	ひな祭り		ツナそぼろ丼 魚の塩麹焼き 菜の花ソテー すまし汁 果物	苺の桜餅 ひなあられ 牛乳	洋風ちらし マーメイド焼き 茹でブロッコリー オニオンスープ 果物	精白米 きび糖 植物油 ごま油 バター 麩 小麦粉 白玉粉 あんこ ひなあられ マーメイド バター	ツナ 卵 牛乳 鮭 豆腐 ベーコン 鶏肉	絹さや 人参 長葱 菜の花 コーン エリンギ えのき 苺 ビーマン ブロッコリー 果物
4	18	水			ご飯 松風焼き ひじき煮 すまし汁 果物	ホットドッグ 牛乳	ご飯 すき焼き風 青菜炒め すまし汁 果物	精白米 パン粉 上白糖 ごま 植物油 小麦粉 きび糖 グラニュー糖	鶏肉 豚肉 豆腐 大豆 油揚げ 牛乳	長葱 ひじき 人参 干し椎茸 インゲン 大根 レモン汁 えのき ほうれん草 玉葱 かぶ 果物
5	19	木		お や つ カ	ケチャップライス オムレツ グリーンポテト スープ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 ちくわの磯辺揚げ おかか和え 豚汁 果物	精白米 植物油 じゃが芋 片栗粉 小麦粉	ウィンナー 卵 鶏肉 チーズ ちくわ おかか	人参 玉葱 パセリ キャベツ コーン 青のり 小松菜 しめじ 大根 ごぼう 果物
6	20	金	20日 春 日 分 の		あんかけうどん 鶏の生姜焼き ふかし芋 果物	6日 20日 ライスピザ ぼた餅 牛乳	コンソメライス 魚のトマトソース フレンチサラダ スープ 果物	干しうどん 片栗粉 植物油 さつまいも きび糖 精白米 もち米 あんこ 小麦粉 オリーブ油 上白糖	豚肉 鶏肉 チーズ 牛乳 白身魚	玉葱 人参 もやし 干し椎茸 生姜 コーン パセリ 水煮トマト にんにく キャベツ セロリ 果物
7	21	土			ご飯 鶏肉と小松菜の炒め物 二色煮 味噌汁 果物	ココア蒸しパン 牛乳	ご飯 筑前煮 ごま和え 味噌汁 果物	精白米 小麦粉 植物油 きび糖 パン ごま油 すりごま	鶏肉 豆腐 ウィンナー 牛乳 油揚げ	小松菜 玉葱 人参 南瓜 わかめ 長葱 キャベツ 人参 ごぼう 筍 干し椎茸 もやし ほうれん草 かぶ 果物
8	22	日			ご飯 魚の味噌マヨ焼き 磯辺和え けんちん汁 果物	全粒粉入りスコーン 牛乳	わかめラーメン 棒棒鶏風サラダ ミニトマト 果物	精白米 マヨネーズ 小麦粉 きび糖 シャム 中華麺 植物油 すりごま 上白糖 ごま油	鮭 鶏肉 油揚げ 牛乳	パセリ 人参 もやし エリンギ 海苔 大根 玉葱 わかめ 筍 えのき 長葱 にんにく 生姜 胡瓜 ミニトマト 果物
9	23	月			パン ポテトミートグラタン ツナサラダ スープ 果物	ねったぼ風 牛乳	ご飯 魚の蒲焼 切干大根煮 味噌汁 果物	パン じゃが芋 植物油 パン粉 上白糖 きび糖 さつまいも 片栗粉	豚肉 チーズ ツナ きな粉 牛乳 さんま 鮭 豆腐	玉葱 水煮トマト 人参 にんにく セロリ キャベツ 切り干し大根 干し椎茸 インゲン 長葱 果物
10	24	火			ご飯 豚肉のしぐれ煮 煮浸し すまし汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	シチューライス マカロニサラダ スープ 果物	精白米 植物油 きび糖 菓子 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ 小麦粉 バター	豚肉 油揚げ ヨーグルト 鶏肉 牛乳	しめじ ごぼう 生姜 人参 もやし かぶ 長葱 胡瓜 キャベツ セロリ 果物
11	25	水			ご飯 鶏の唐揚げ ポテトサラダ ごま味噌汁 果物	パンケーキ 牛乳	ご飯 鶏のねぎ味噌焼き 青菜のお浸し すまし汁 果物	精白米 小麦粉 片栗粉 植物油 じゃが芋 マヨネーズ ごま きび糖 シャム	鶏肉 豆乳 牛乳	にんにく 人参 胡瓜 コーン 大根 ごぼう 長葱 小松菜 えのき 玉葱 わかめ 果物
12	26	木		カ フェ	五目ちらし 魚の塩焼き すまし汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 プルコギ風 チーズ わかめスープ 果物	精白米 上白糖 麩 ごま油	卵 鮭 油揚げ 豆腐 豚肉 チーズ	干し椎茸 人参 蓮根 絹さや 海苔 長葱 もやし 玉葱 ニラ にんにく わかめ えのき 果物
13	27	金			ナポリタン チキンと野菜ソテー スープ ヨーグルト	春キャベツのおにぎり 果物	ご飯 南瓜のそぼろあんかけ 大根サラダ すまし汁 果物	スパゲティ 植物油 じゃが芋 片栗粉 マヨネーズ	ウィンナー 鶏肉 豚肉 ヨーグルト ツナ	玉葱 人参 ビーマン ブロッコリー コーン キャベツ 南瓜 大根 胡瓜 椎茸 果物
14	28	土			ご飯 厚揚げのチャンプルー しらす和え 味噌汁 果物	のり塩ポテト 牛乳	鶏南蛮うどん 魚のみりん焼き さつまいも煮 果物	精白米 ごま油 ごま じゃが芋 片栗粉 バター 干しうどん さつまいも きび糖 ごま	厚揚げ 豚肉 おかか しらす 牛乳 鶏肉 白身魚	玉葱 もやし キャベツ 人参 ビーマン 小松菜 えのき 大根 わかめ 青のり 長葱 干し椎茸 果物
	29	日			ご飯 鶏とじゃが芋の味噌煮 野菜炒め すまし汁 果物	黒糖マフィン 牛乳	ご飯 チキンのカレームニエル コールスロー スープ 果物	精白米 じゃが芋 きび糖 バター 小麦粉 黒糖 マヨネーズ 上白糖	鶏肉 豆乳 牛乳	人参 しめじ 玉葱 インゲン スナップエンドウ 椎茸 レモン汁 キャベツ コーン かぶ 果物
	30	月			ご飯 レモン風味のチキンステーキ 花野菜サラダ スープ 果物	きな粉とあんこのケーキ 牛乳	ご飯 鶏肉と大根の甘辛煮 彩りきんぴら 味噌汁 果物	小麦粉 オリーブ油 植物油 上白糖 さつまいも 精白米 きび糖 ごま油 ごま	鶏肉 ベーコン きな粉 牛乳 豆腐	にんにく レモン汁 パセリ ブロッコリー 人参 コーン 玉葱 大根 インゲン ごぼう パプリカ わかめ 果物
17	31	火			ご飯 酢鶏 カリカリ胡瓜 中華コーンスープ 果物	苺ヨーグルトプリン せんべいorビスケット	ご飯 鶏ごぼうのみそ炒め 南瓜煮 すまし汁 果物	精白米 片栗粉 植物油 上白糖 ごま油 ごま シャム 菓子 きび糖	鶏肉 豆腐 ヨーグルト ゼラチン 豚肉	生姜 ビーマン 人参 玉葱 椎茸 胡瓜 クリームコーン 大根 インゲン 南瓜 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Pokke

