



R2年

12月

こんだてひょう



日 ち	日 ち	曜 日	日 本 の 行 事	ソ 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	火			ご飯 けんちん煮 もやし和え すまし汁 果物	シュガートースト 牛乳	チャーシュー麺 野菜とベーコン炒め 中華スープ 果物	精白米 きび砂糖 パン グラニュー糖 バター 中華麺 上白糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	豆腐 豚肉 牛乳 ベーコン	人参 ごぼう 大根 もやし 小松菜 玉葱 わかめ 長葱 干し椎茸 筍 にんにく 生姜 胡瓜 ピーマン 果物	
2	16	水			ご飯 鶏ごぼうの味噌炒め 二色煮 すまし汁 果物	レーズン蒸しパン 牛乳	ご飯 魚のパン粉焼き ポテトサラダ スープ 果物	精白米 ごま油 片栗粉 きび砂糖 薄力粉 グラニュー糖 植物油 パン粉 オリーブ油 じゃが芋 マヨネーズ	鶏肉 牛乳 豆乳 カジキ チーズ ベーコン	ごぼう 玉葱 南瓜 人参 えのき レーズン パセリ 胡瓜 果物	
3	17	木		カ フ エ	ご飯 チキンのトマト煮 ビーンズサラダ スープ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 豚肉のしぐれ煮 しらす和え 味噌汁 果物	精白米 薄力粉 植物油 オリーブ油 きび砂糖 上白糖 じゃが芋	鶏肉 大豆水煮 牛乳 豚肉 しらす 油揚げ	ホールトマト にんにく 人参 胡瓜 玉葱 しめじ ごぼう 生姜 キャベツ えのき 果物	
4	18	金		4日 よ る フ ェ カ	ご飯 豚肉の味噌バター焼き 煮物 すまし汁 果物	りんごケーキ 牛乳	ご飯 鶏の塩麴唐揚げ 切干大根煮 味噌汁 果物	精白米 きび砂糖 バター 植物油 さつま芋 片栗粉 薄力粉 じゃが芋	豚肉 豆乳 牛乳 鶏肉	エリンギ 玉葱 コーン 人参 インゲン 大根 りんご レーズン 生姜 にんにく 切干大根 干し椎茸 果物	
5	19	土			ほうとううどん 魚の塩焼き お浸し 果物	ジャム入りマフィン(5日) ねったぼ風(19日) 牛乳	ご飯 回鍋肉 カリカリ胡瓜 中華スープ 果物	干うどん 植物油 薄力粉 上白糖 片栗粉 ごま油 ごま ジャム	鶏肉 鮭 牛乳 豆乳 豚肉 豆腐	南瓜 椎茸 人参 長葱 小松菜 えのき レモン汁 キャベツ ピーマン 生姜 にんにく 胡瓜 白菜 果物	
6	20	日			ご飯 鶏のバーベキューソース コーンサラダ チャウダー 果物	味噌蒸しパン 牛乳	豚丼 ささみのごまマヨ和え 味噌汁 果物	精白米 薄力粉 上白糖 オリーブ油 じゃが芋 バター 黒糖 植物油 きび砂糖 マヨネーズ ごま	鶏肉 ベーコン 牛乳 豆乳 豚肉	人参 胡瓜 コーン 玉葱 蓮根 大根 果物	
7	21	月			ご飯 魚フライ インゲンのごま和え けんちん汁 果物	プレーンスコーン 牛乳	ワカメラーメン 棒棒鶏風サラダ ミントマト 果物	精白米 薄力粉 パン粉 植物油 上白糖 ごま きび砂糖 中華麺 ごま油	白身魚 鶏肉 豆乳 牛乳	インゲン 大根 人参 ごぼう 長葱 わかめ 筍 えのき にんにく 生姜 もやし 胡瓜 ミントマト 果物	
8	22	火			ご飯 ブルコギ風 三色ナムル ワカメスープ 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 彩きんぴら 味噌汁 果物	精白米 ごま油 上白糖 ごま きび砂糖 片栗粉	豚肉 ヨーグルト 厚揚げ	もやし 玉葱 人参 にんにく ほうれん草 コーン わかめ 長葱 えのき 玉葱 インゲン ごぼう 黄パプリカ 果物	
9	23	水			パン 南瓜グラタン マリネ スープ ヨーグルト	ワカメおにぎり 果物	ご飯 鶏の生姜焼き 納豆和え 味噌汁 果物	パン 植物油 薄力粉 バター オリーブ油 上白糖 精白米 ごま	鶏肉 牛乳 チーズ 納豆 かつお節	南瓜 玉葱 マッシュルーム パセリ 黄パプリカ ミントマト キャベツ わかめ 生姜 ほうれん草 人参 えのき かぶ 果物	
10	24	木	24日 X m a s	カ フ エ	ご飯 千草焼き ふかし芋 味噌汁 果物	お楽しみおやつ	ミートソーススパゲッティ ブロッコリーソテー チーズ スープ 果物	精白米 植物油 上白糖 さつま芋 きび砂糖 スパゲッティ オリーブ油 薄力粉	豚肉 卵 油揚げ 牛乳 チーズ ベーコン	人参 干し椎茸 ほうれん草 白菜 ホールトマト セロリ にんにく ブロッコリー 玉葱 コーン 果物	
11	25	金	25日 X m a s		バターライス チキンのコーンフレーク揚げ 南瓜サラダ スープ 果物	ココアケーキ 牛乳	ご飯 肉じゃが 煮浸し 味噌汁 果物	精白米 バター 薄力粉 コーンフレーク 植物油 マヨネーズ 上白糖 じゃが芋 きび砂糖	鶏肉 ベーコン チーズ 牛乳 豆乳 生クリーム 豚肉 油揚げ	パセリ 南瓜 玉葱 キャベツ 人参 小松菜 大根 果物	
12	26	土			ご飯 鶏とじゃが芋の味噌煮 キャベツとじゃこの塩炒め かきたま汁 果物	さつま芋蒸しパン 牛乳	ご飯 魚のみりん焼き 和風サラダ かぶら汁 果物	精白米 薄力粉 じゃが芋 植物油 きび砂糖 ごま油 片栗粉 グラニュー糖 さつま芋 ごま	鶏肉 じゃこ 卵 牛乳 豆乳 鮭 ツナ 豆腐	インゲン 生姜 キャベツ 人参 ニラ 長 葱 ほうれん草 かぶ 果物	
13	27	日			ご飯 厚揚げのすき煮 磯辺和え 味噌汁 果物	クラッカーサンド バナナ 牛乳	ご飯 豚肉の青椒肉絲 中華サラダ スープ 果物	精白米 きび砂糖 クラッカー ジャム 片栗粉 上白糖 ごま油 ごま	厚揚げ 豚肉 油揚げ 牛乳 豆腐	人参 しめじ 白菜 小松菜 のり 玉葱 バナナ ピーマン たけのこ もやし 胡瓜 ニら 果物	
14	28	月			ご飯 ポテトオムレツ トマトサラダ スープ 果物	スティック大学芋 牛乳	ご飯 ゴマチキン 野菜炒め 味噌汁 果物	精白米 薄力粉 じゃが芋 オリーブ油 上白糖 さつま芋 植物油 きび砂糖 ごま	卵 牛乳 豚肉 ツナ 鶏肉	玉葱 ミントマト レモン汁 人参 セロリ 白菜 南瓜 果物	
	29	火			にんにく醤油焼きうどん 白菜のお浸し 根菜汁 果物	焼きごま団子 牛乳	ご飯 豚肉のオイスター炒め 春雨サラダ 中華スープ 果物	干うどん 精白米 片栗粉 あんこ ごま ごま油 上白糖 春雨	豚肉 鶏肉 牛乳	キャベツ 人参 椎茸 玉葱 にんにく 白菜 しめじ 大根 ごぼう 長葱 チンゲン菜 胡瓜 コーン 果物	
	30	水			ご飯 鮭シチュー 彩サラダ スープ 果物	オートミールスコーン 牛乳	ご飯 チキン南蛮 青のりポテト 貝だくさん汁 果物	精白米 さつま芋 バター 薄力粉 植物油 上白糖 オートミール きび砂糖 片栗粉 マヨネーズ じゃが芋	鮭 豆乳 牛乳 鶏肉 卵 ヨーグルト	玉葱 人参 ほうれん草 ブロッコリー 黄パプリカ えのき パセリ キャベツ コーン 果物	
	31	木	大 晦 日		 ~ Pokke お休み ~ 						

カフェ：毎週木曜日 おやつのみ(月により変更あり)
* 14:30~15:30
Pokkeの給食で提供しているおやつを販売しております。

※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