



R3年

2月

こんだてひょう



日にち	日にち	曜日	日本の行事	ソトベ	昼食	おやつ	夕食	3色食品群		
								熱やかになる	血や肉や骨になる	体の調子を整える
1	15	月			ご飯 ガリパタチキン コーンサラダ スープ 果物	プレーンスコーン 牛乳	ご飯 鶏のおろし煮 しらす和え すまし汁 果物	精白米 小麦粉 バター きび砂糖 植物油 上白糖 片栗粉	鶏肉 ツナ缶 豆乳 牛乳 しらす	エリンギ にんにく キャベツ 人参 コーン 玉葱 大根 えのき 白菜 かぶ 果物
2		火	2日 節分		鬼さんライス 魚のムニエル 野菜ソテー スープ 果物	鬼まんじゅう 牛乳	ご飯 豚肉の味噌バター炒め 二色煮 すまし汁 果物	精白米 植物油 上白糖 小麦粉 バター さつま芋 きび砂糖	鶏肉 豚肉 鮭 牛乳 卵	玉葱 インゲン 人参 レモン汁 パセリ 白菜 かぶ エリンギ コーン 南瓜 えのき 果物
	16	火			ご飯 チャンプルー けんちん汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 豚肉の味噌バター炒め 二色煮 すまし汁 果物	精白米 ごま油 菓子 きび砂糖 バター	厚揚げ 豚肉 かつお節 鶏肉 ヨーグルト	玉葱 もやし キャベツ 人参 しめじ 大根 長葱 エリンギ コーン 南瓜 えのき 果物
3	17	水	3日 初午		子ぎつねご飯 南瓜のそぼろ煮 和え物 味噌汁 果物	きな粉蒸しパン 牛乳	ご飯 チキンのレモン風味焼き 茹でブロッコリー クリームシチュー 果物	精白米 植物油 きび砂糖 小麦粉 グラニュー糖 あんこ オリーブ油 じゃが芋 バター	油揚げ 鶏肉 わかめ きな粉 豆乳 牛乳 ウィンナー ベーコン	南瓜 玉葱 小松菜 人参 しめじ にんにく レモン汁 ブロッコリー 果物
4	18	木			ご飯 ひじき入り卵焼き 和風サラダ すまし汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 チキンステーキ コールスロー スープ 果物	精白米 植物油 上白糖 小麦粉 マヨネーズ	卵 鶏肉 ひじき 高野豆腐 ツナ缶 牛乳 ベーコン	ほうれん草 人参 大根 玉葱 にんにく キャベツ コーン 果物
5	19	金			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	きつねうどん 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 小麦粉 植物油 干めん 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 大根 にんにく 生姜 南瓜 果物
6	20	土			パン 根菜の味噌グラタン ツナサラダ 和風コンソメスープ 果物	焼きごま団子 牛乳	ご飯 魚の西京焼き風 さつま芋サラダ すまし汁 果物	パン じゃが芋 バター 小麦粉 植物油 上白糖 精白米 片栗粉 あんこ ごま さつま芋 マヨネーズ	鶏肉 牛乳 チーズ ツナ缶 白身魚	人参 蓮根 ごぼう キャベツ コーン かぶ 胡瓜 えのき 果物
7	21	日			ご飯 油淋鶏風 カリカリ胡瓜 中華スープ 果物	マカロニきな粉 牛乳	ご飯 筑前煮 ひじき入り白和え なめこ汁 果物	精白米 上白糖 片栗粉 ごま ごま油 マカロニ きび砂糖	鶏肉 牛乳 豆腐 ひじき	長葱 胡瓜 人参 しめじ コーン ごぼう 筍水煮 インゲン 大根 なめこ 果物
8	22	月			ご飯 ゴマチキン 煮浸し 味噌汁 果物	レーズン蒸しパン 牛乳	中華あんかけ焼きそば もやしとコーンと和え ワカメスープ 果物	精白米 小麦粉 ごま 上白糖 じゃが芋 きび砂糖 グラニュー糖 植物油 中華麺 ごま油 片栗粉	鶏肉 油揚げ 豆乳 牛乳 豚肉 わかめ	大根 人参 キャベツ 玉葱 レーズン 筍水煮 干し椎茸 もやし ほうれん草 コーン えのき 果物
9	23	火	23日 天徳誕生祭		豚丼 キャベツとじゃこの塩炒め 根菜汁 果物	クリームカップケーキ 牛乳	ご飯 魚フライ 納豆和え 味噌汁 果物	精白米 きび砂糖 ごま油 小麦粉 片栗粉 上白糖 シヤム パン粉 植物油	豚肉 しらす 生クリーム 牛乳 豆乳 白身魚 納豆 かつお節	玉葱 人参 キャベツ 大根 ごぼう 長葱 レモン汁 小松菜 えのき もやし 果物
10	24	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 豚肉の酢みそ和え 大根とベーコン炒め すまし汁 果物	パン 小麦粉 植物油 オリーブ油 きび砂糖 精白米 上白糖 ごま	鶏肉 かつお節 豚肉 ベーコン ヨーグルト ワカメ	玉葱 ホールトマト にんにく ブロッコリー 人参 えのき コーン 長葱 インゲン 大根 ビーマン 果物
11	25	木	11日 華厳忌		ご飯 魚のみりん焼き 炊き合わせ すまし汁 果物	シヤム入りマフィン 牛乳(11日) お楽しみおやつ(25日)	焼き鳥丼 ささみのゴママヨ和え 味噌汁 果物	精白米 ごま油 ごま きび砂糖 片栗粉 小麦粉 上白糖 シヤム マヨネーズ	鮭 豆腐 牛乳 豆乳 豚肉 鶏肉 油揚げ	かぶ 人参 長葱 レモン汁 生姜 蓮根 果物
12	26	金			ご飯 鶏肉の中華炒め 胡瓜と大根漬け 中華スープ 果物	揚げパン 牛乳	ご飯 鶏肉の和風きのこソース 青のりポテト すまし汁 果物	精白米 小麦粉 植物油 ごま油 パン きび砂糖 バター 上白糖 片栗粉 じゃが芋	鶏肉 きな粉 牛乳	赤パプリカ 玉葱 白菜 にんにく 胡瓜 大根 長葱 椎茸 人参 えのき 果物
13	27	土			クリームパスタ ツナとトマトのサラダ スープ 果物	五平餅 牛乳	ご飯 魚の照り焼き 五目大豆 味噌汁 果物	スパゲッティ オリーブ油 植物油 きび砂糖 精白米 片栗粉 ごま 上白糖	ベーコン 生クリーム 牛乳 チーズ ツナ缶 鮭 大豆水煮	玉葱 ほうれん草 にんにく キャベツ ミントマツ コーン 人参 ごぼう 椎茸 インゲン 果物
14	28	日			ご飯 鶏の塩麴焼き さつま芋と大豆の炒り煮 すまし汁 果物	ココアマフィン 牛乳	ご飯 タンドリーチキン フレンチサラダ スープ 果物	精白米 ごま油 片栗粉 さつま芋 小麦粉 上白糖 植物油 粉糖 オリーブ油	鶏肉 牛乳 豆乳 ヨーグルト 大豆水煮	長葱 玉葱 人参 ほうれん草 キャベツ 胡瓜 大根 果物

※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。



カフェ：毎週木曜日（月により変更あり）
*14：30～15：30

みなと子育て応援プラザP o k k e