



R4年

9月

こんだてひょう



日 び ち	日 び ち	曜 日	日 本 の 行 事	ソ イ ト	風食	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	木		カ フ ェ	ご飯 魚のパン粉焼き イタリアンサラダ スープ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 鶏と冬瓜の煮物 青菜炒め 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 きび砂糖 植物油	白身魚 ベーコン 牛乳 粉チーズ 鶏肉	キャベツ パセリ 胡瓜 ミントマト 玉葱 シモン 冬瓜 人参 インゲン 小松菜 茄子 果物
2	16	金			ご飯 ひじきバーグ しらす和え 味噌汁 果物	コンビパン 牛乳	ナポリタン チキンと野菜ソテー オニオンスープ 果物	精白米 植物油 パン粉 きび砂糖 バター スパゲッティ パン 片栗粉	豚肉 鶏肉 豆腐 しらす ウィンナー ベーコン 牛乳	玉葱 ひじき キャベツ 人参 えのき わかめ ピーマン コーン 果物
3	17	土			ご飯 味噌唐揚げ 和風サラダ すまし汁	ココア蒸しパン 牛乳	ご飯 魚の胡麻風味焼き お浸し 具たくさん 汁 果物	精白米 片栗粉 小麦粉 植物油 きび砂糖 上白糖 ジャム ごま油	鶏肉 ツナ 豆乳 牛乳 鮭	ほうれん草 人参 玉葱 えのき キャベツ 果物
4	18	日			ご飯 鶏の和風きのこソース 青のりポテト すまし汁 果物	ジャム入りマフィン 牛乳	チリコンカンライス コールスロー スープ 果物	精白米 小麦粉 バター 上白糖 片栗粉 じゃが芋 きび砂糖 グラニュー糖 植物油 ジャム マヨネーズ	鶏肉 豆腐 豚肉 ベーコン 牛乳 豆乳	しめじ 椎茸 玉葱 青のり わかめ セロリ 人参 ホールトマト キャベツ 果物
5	19	月	敬 老 の 日		パン きのこキッシュ 花野菜サラダ スープ ヨーグルト	鮭おにぎり 果物	ご飯 鶏の照り焼き 炊き合わせ 味噌汁 果物	パン 精白米 小麦粉 植物油 上白糖 片栗粉 きび砂糖 白ごま	卵 牛乳 生クリーム ピザチーズ 鮭フレーク 鶏肉 ベーコン	キャベツ エリンギ マッシュルーム フロッキー 人参 コーン 大根 トマト 南瓜 椎茸 玉葱 ほうれん草
6	20	火			ハヤシライス ポテトサラダ スープ 果物	全粒粉入りスコーン 牛乳	ご飯 豚の生姜焼き 煮浸し どさんこ汁 果物	精白米 植物油 小麦粉 バター じゃが芋 マヨネーズ 全粒粉 きび砂糖 ジャム	豚肉 牛乳 豆乳 油揚げ	玉葱 エリンギ にんにく 生姜 ホールマ ト 人参 胡瓜 キャベツ コーン わかめ 果物
7	21	水		カ フ ェ	ご飯 青椒肉絲 ミントマト 蓮花湯 果物	南瓜とクリームチーズのケーキ 牛乳	ご飯 さつまいもと鶏肉の照り煮 磯辺和え 味噌汁 果物	精白米 片栗粉 上白糖 ごま油 春雨 小麦粉 きび砂糖 植物油 さつまいも	豚肉 豆腐 卵 豆乳 牛乳 クリームチーズ 鶏肉 油揚げ	ピーマン 筍 玉葱 人参 椎茸 クリームコーン缶 南瓜 ほうれん草 えのき キャベツ 刻み海苔 果物
8	22	木			ご飯 豚肉のしぐれ煮 干草和え すまし汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 厚揚げのすき煮 味噌汁 果物	精白米 植物油 きび砂糖 上白糖	豚肉 卵 牛乳 油揚げ 厚揚げ	しめじ ごぼう 生姜 ほうれん草 人参 長葱 わかめ 椎茸 インゲン 玉葱 果物
9	23	金	秋 分 の 日		きつねうどん 魚の塩麴焼き 彩りきんぴら 果物	きなこおにぎり(9) 二色おはぎ(23) 牛乳	コンソメライス レモン風味のチキンステーキ コーンサラダ スープ 果物	うどん きび砂糖 ごま油 上白糖 きび砂糖 精白米 オリーブ油 じゃが芋	鯖 牛乳 鶏肉 きなこ	大根 人参 長葱 ごぼう 黄パプリカ インゲン パセリ にんにく キャベツ コー ン しめじ 果物
10	24	土			麻婆茄子丼 春雨サラダ ワカメスープ 果物	お月見団子(10) みたらし団子(24) 牛乳	ご飯 根菜の味噌グラタン 大豆サラダ 和風コンソメスープ 果物	精白米 ごま油 上白糖 片栗粉 春雨 白玉粉 きび砂糖 じゃが芋 バター 小麦粉	豚肉 ささみ 豆腐 鶏肉 牛乳 ピザチーズ 大豆水煮	茄子 長葱 椎茸 にんにく 生姜 胡瓜 人 参 わかめ えのき 南瓜 蓮根 コーン 玉 葱 トマト 果物
11	25	日			ご飯 豚肉とじゃが芋の味噌煮 ひじき煮 すまし汁 果物	のり塩ポテト 牛乳	ご飯 油淋鶏風 胡瓜と大根漬け スープ 果物	精白米 じゃが芋 植物油 きび砂糖 上白糖 片栗粉 バター ごま油	豚肉 大豆水煮 牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ	人参 しめじ 玉葱 ひじき 干し椎茸 インゲン 長葱 胡瓜 大根 ニラ コーン 果物 青のり
12	26	月			パン チキンのトマト煮 ツナサラダ スープ 果物	甘辛おやき 牛乳	ご飯 豚肉の酢みそ和え 南瓜煮 すまし汁 果物	パン 小麦粉 きび砂糖 オリーブ油 上白糖 精白米 植物油 白ごま	鶏肉 ツナ 牛乳 豚肉	ホールトマト にんにく キャベツ 人参 玉 葱 えのき コーン 長葱 インゲン 南瓜 果物
13	27	火			ご飯 ポテトコロッケ キャベツソテー 豚汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	味噌ラーメン 鶏の香味焼き 中華和え 果物	精白米 植物油 小麦粉 パン粉 上白糖 菓子 中華麺 ごま油 すりごま	豚肉 ヨーグルト 鶏肉	玉葱 人参 キャベツ コーン ごぼう 長葱 にんにく 生姜 もやし ニラ ほうれん草 果物
14	28	水			秋色カレー マカロニサラダ スープ 果物	ウィンナーボール 牛乳	ご飯 サバの味噌煮 おかか和え すまし汁 果物	精白米 植物油 小麦粉 バター マヨネーズ 上白糖 きび砂糖 さつまいも	鶏肉 ツナ ウィンナー 鯖 おかか 牛乳	玉葱 人参 しめじ セロリ にんにく 生姜 胡瓜 コーン 長葱 ほうれん草 わかめ 果 物
	29	木			ご飯 豚肉の三宝菜 春雨サラダ 中華スープ 果物	クリームカップケーキ 牛乳	ご飯 肉じゃが 煮浸し 味噌汁 果物	精白米 片栗粉 ごま油 春雨 上白糖 小麦粉 ジャム 植物油 きび砂糖 じゃが芋	豚肉 牛乳 油揚げ 豆乳 生クリーム	玉葱 しめじ 青梗菜 胡瓜 人参 長葱 小松菜 大根 果物
	30	金			ご飯 ヤンニョムチキン もやしナムル スープ 果物	パンナコッタ せんべいorビスケット	ご飯 筑前煮 すまし汁 果物	精白米 小麦粉 上白糖 ごま油 菓子 ごま	鶏肉 ささみ 牛乳 生クリーム 豆腐 セラチン	もやし 胡瓜 長葱 椎茸 人参 みかん缶 ごぼう 筍 インゲン 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。
 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、記載しておりません。

みなと子育て応援プラザP o k k e