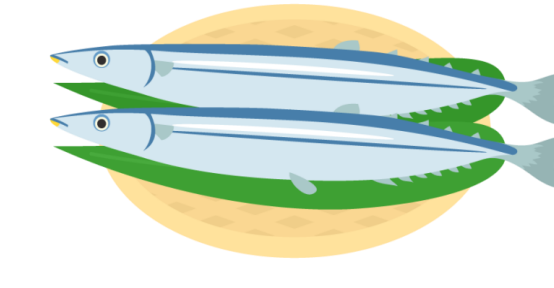


R4年

11月

こんだてひょう



日 付	日 付	曜 日	日本 の 行	ソ シ エ	昼食	おやつ	夕食	3色食品群		
								熱ゆ力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える
1	15	火			さんまご飯 照り焼きチキン 煮浸し すまし汁 果物	パンケーキ 牛乳	ご飯 豚肉の三宝菜 カリカリ胡瓜 中華スープ 果物	精白米 上白糖 片栗粉 小麦粉 きび砂糖 植物油 ジャム ごま油 いりごま	さんま 刻み海苔 鶏肉 油揚げ 豆乳 牛乳 豚肉	生姜 人参 小松菜 しめじ 玉葱 キャベツ 胡瓜 長葱 コーン 果物
2	16	水			パン ボークビーンズ 鶏と野菜のガーリックソテー ヨーグルト	小松菜としらすのおにぎり 果物	ご飯 鶏の和風きのこソース 青のりポテト すまし汁 果物	パン ジャが芋 植物油 マカロニ 上白糖 精白米 小麦粉 バター 片栗	大豆水煮 豚肉 粉チーズ 鶏肉 ヨーグルト しらす 青のり	玉葱 人参 ブロッコリー 小松菜 しめじ 椎茸 果 物
3	17	木	3日 文化の 日	17日 カ フェ	ご飯 肉団子の中華煮込み 春雨サラダ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 魚のバター醤油焼き 野菜炒め なめこ汁 果物	精白米 パン粉 片栗粉 植物油 ごま油 春雨 上白糖 小麦粉 バター	鶏肉 豚肉 豆腐 ささみ 牛乳 鮭 ウィンナー ベーコン	玉葱 人参 菊水煮 椎茸 チンゲン菜 もやし 大根 ビーマン なめこ 長葱 果物
4	18	金			焼き鳥丼 卵焼き ごま和え 味噌汁 果物	じゃが芋もち 牛乳	ご飯 ボークチャップ ツナサラダ スープ 果物	精白米 上白糖 片栗粉 きび砂糖 すりごま じゃが芋 植物油 バター オリーブ油	鶏肉 卵 油揚げ 牛乳 豚肉 ツナ	生姜 長葱 人参 干し椎茸 もやし ほうれん草 大根 玉葱 しめじ キャベツ コーン 果物
5	19	土			カレーうどん 魚の塩麹焼き 二色煮 果物	ライスピザ 牛乳	ご飯 青椒肉絲 チーズ 中華コンソープ 果物	うどん 片栗粉 ごま油 きび砂糖 精白米 植物油 上白糖 ごま油	豚肉 白身魚 鶏肉 チーズ 牛乳 豆腐	玉葱 人参 しめじ 長葱 南瓜 コーン ビーマン 菊水煮 クリームコーン 果物
6	20	日			ご飯 チキンステーキ ポテトサラダ スープ 果物	きな粉蒸しパン 牛乳	ご飯 さつま芋と鶏肉の照り煮 青菜炒め 味噌汁 果物	精白米 小麦粉 植物油 ジャが芋 マヨネーズ きび砂糖 グラニュー糖 あんこ さつま芋	鶏肉 ベーコン きな粉 豆乳 牛乳 豆腐	玉葱 にんにく 人参 胡瓜 えのき 小松菜 果物
7	21	月			ご飯 松風焼き おかか和え 吉野汁 果物	ジャム入りマフィン 牛乳	ワカメラーメン 棒棒鶏風サラダ ミニトマト 果物	精白米 パン粉 上白糖 いりごま 片栗粉 小麦粉 植物油 ジャム 中華種 すりごま ごま油	鶏肉 豚肉 豆腐 かつお節 豆乳 牛乳 わかめ ささみ	長葱 人参 小松菜 しめじ 玉葱 大根 えのき 生姜 菊水煮 にんにく 胡瓜 ミニトマト 果物
8	22	火			ご飯 チャンプルー 粉ふき芋 味噌汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	チキンカレー マカロニサラダ スープ 果物	精白米 ごま油 ジャが芋 菓子 植物油 小麦粉 バター マカロニ マヨネーズ	豚肉 豆腐 かつお節 わかめ ヨーグルト 鶏肉 ツナ ベーコン	キャベツ 玉葱 人参 長葱 セロリ にんにく 生姜 胡瓜 コーン 果物
9	23	水	23日 勤労 日感謝の		パン 鮭とほうれん草のグラタン 花野菜サラダ スープ 果物	ねったほ風 牛乳	ご飯 厚揚げのすき煮 具だくさん汁 果物	パン 植物油 バター 小麦粉 上白糖 じゃが芋 さつま芋 精白米 きび砂糖	鮭 牛乳 チーズ きな粉 厚揚げ 豚肉	玉葱 ほうれん草 しめじ ブロッコリー 人参 コーン 椎茸 インゲン 南瓜 果物
10	24	木		カ フェ	ご飯 新潟風たれカツ キャベツソテー 味噌汁 果物	お楽しみおやつ	コンソメライス 魚のコーンクリーム焼き さつま芋サラダ スープ 果物	精白米 小麦粉 パン粉 植物油 上白糖 さつま芋 バター マヨネーズ	鶏肉 油揚げ 牛乳 鮭	キャベツ 人参 コーン 玉葱 パセリ クリームコーン 胡瓜 しめじ 果物
11	25	金			韓国風混ぜご飯 ニラ玉 ミニトマト スープ 果物	オレンジトースト 牛乳	ご飯 鶏のごま味噌焼き 大豆サラダ すまし汁 果物	精白米 上白糖 ごま油 小麦粉 片栗粉 パン バター マーマレードジャム すりごま	豚肉 卵 わかめ 牛乳 鶏肉 大豆水煮	もやし 人参 生姜 にんにく ニラ 椎茸 ミニトマト 長葱 コーン 胡瓜 玉葱 ほうれん草 果物
12	26	土			きのこベーコンのスパゲティ 魚のムニエル 茹でブロッコリー スープ ヨーグルト	肉みそおにぎり 果物	ご飯 名古屋風唐揚げ 和風サラダ 味噌汁 果物	スパゲティ オリーブ油 小麦粉 バター 精白米 上白糖 植物油 いりごま きび砂糖 ジャが芋	ベーコン チーズ 白身魚 ヨーグルト 豚肉 鶏肉 ツナ わかめ	玉葱 しめじ エリンギ にんにく ブロッコリー キャベツ 人参 ほうれん草 果物
13	27	日			ご飯 つくねの照り焼き 人参と小松菜の炒り煮 味噌汁 果物	さつま芋ケーキ 牛乳	焼きうどん 含め煮 すまし汁 果物	精白米 片栗粉 植物油 きび砂糖 すりごま 小麦粉 さつま芋 うどん 上白糖	鶏肉 豆腐 油揚げ 豆乳 牛乳 豚肉 かつお節 高野豆腐	玉葱 生姜 人参 小松菜 大根 キャベツ 椎茸 菊水煮 インゲン かぶ 果物
14	28	月			ご飯 豚肉のしぐれ煮 炊き合わせ すまし汁 果物	黒糖マフィン 牛乳	ご飯 ガリパタチキン フレンチサラダ スープ 果物	精白米 植物油 きび砂糖 片栗粉 小麦粉 グラニュー糖 黒糖 バター 上白糖 オリーブ油	豚肉 豆腐 わかめ 豆乳 牛乳 鶏肉	しめじ ごぼう 生姜 かぶ 人参 長葱 エリンギ にんにく キャベツ 胡瓜 玉葱 果物
	29	火			ご飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め 納豆和え 味噌汁 果物	マカロニきな粉 牛乳	ご飯 魚のみそマヨ焼き 彩りきんぴら すまし汁 果物	精白米 小麦粉 植物油 ジャが芋 きび砂糖 マカロニ マヨネーズ ごま油 上白糖 いりごま	鶏肉 納豆 かつお節 わかめ きな粉 牛乳 鮭	ほうれん草 人参 えのき もやし 長葱 ごぼう パプリカ 玉葱 果物
	30	水			ご飯 豚の生姜焼き 切り干し大根煮 味噌汁 果物	ココアスコーン 牛乳	ミートソーススパゲティ チキンと野菜ソテー オニオンスープ 果物	精白米 植物油 きび砂糖 ジャが芋 小麦粉 スパゲティ オリーブ油 上白糖 バター	豚肉 豆乳 牛乳 チーズ 鶏肉 ベーコン	玉葱 生姜 切り干し大根 人参 干し椎茸 インゲン ホールトマト マッシュルーム セロリ にんにく コーン 果物



カフェ
毎週木曜日(第5週、祝日除く)
14:30~16:00 (15:30ラストオーダー)



※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

