

# 5月 前半 こんだてひょう

日 月 年	曜 日	休 日 祝 日	注 意 事 項	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	金			ご飯 厚揚げの味噌炒め ごま和え けんちん汁 果物	ケーキ 牛乳	ピラフ チキンと野菜ソテー ヨーグルト和え スープ 果物	米、油、バター、さつまいも、砂糖、ごま、小麦粉	鶏肉、牛乳、豆乳、厚揚げ、豚肉ベーコン	ブロッコリー、人参、トマト、玉ねぎ、大根、蓮根、ごぼう、しめじ、キャベツ、ピーマン、ひじき、ほうれん草、長ねぎ、果物
2	土			ミートカレースパゲッティ ツナサラダ オニオンスープ ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 ゴマチキン 磯辺あえ なめこ汁 果物	米、油、砂糖、小麦粉、バター、オリーブ油、スパゲッティ、ごま	鶏肉、豚肉、ヨーグルト、ベーコン、ツナ	もやし、人参、玉ねぎ、小松菜、長ねぎ、なめこ、にんにく、ピーマン、しめじ、コーン、ほうれん草、果物
3	日	記念日		ご飯 鱈の南蛮漬け ふかし芋 みそ汁 果物	手作りおやつ 牛乳	鶏ごぼうご飯 照り煮 ひじきサラダ みそ汁 果物	米、油、砂糖、マヨネーズ、ごま、さつまいも、片栗粉、小麦粉	鶏肉、鱈、牛乳豆乳	ごぼう、枝豆、人参、大根、インゲン、ひじき、小松菜、玉ねぎ、枝豆、パプリカ、アスパラガス、キャベツ、筍、蓮根、果物
4	月	見送り		ご飯 香味炒め お浸し みそ汁 果物	マフィン 牛乳	彩り野菜パスタ 魚のムニエル マッシュポテト スープ 果物	米、油、砂糖、小麦粉、じゃが芋、バター、オリーブ油、スパゲッティ、ごま油	ウィンナー、ベーコン、魚、厚揚げ、牛乳、豆乳、じゃこ	きゃべつ、人参、玉ねぎ、スナップえんどう、にんにく、生姜、パセリ、トマト、大根、椎茸、三つ葉、筍、果物
5	火	こどもの日		ご飯 こいのぼりバーグ カレーポテト春巻き 和風コンソメスープ 果物	こどもの日おやつ 牛乳	五目ちらし 鮭フライ 青菜ソテー すまし汁 果物	米、油、砂糖、小麦粉、パン粉、春巻きの皮、オリーブ油、麩、じゃが芋	ツナ、鮭、豚肉、牛乳、チーズ	ほうれん草、玉ねぎ、ごぼう、蓮根、人参、えのき、長ねぎ、きゃべつ、コーン、大根、インゲン、パプリカ、マッシュルーム、のり、果物
6	水	休振日替		ご飯 魚と根菜の黒酢あんかけ ベーコン炒め スープ 果物	きな粉トースト 牛乳	ビビンバ丼 ゴマネーズ和え スープ 果物	米、ごま、ごま油、マヨネーズ、片栗粉、パン、マーガリン、砂糖、油	牛乳、きな粉、豚肉、鶏肉、魚、ベーコン	ほうれん草、人参、玉ねぎ、もやし、スナップえんどう、エリンギ、ワカメ、えのき、南瓜、チンゲン菜、蓮根、果物
7	木			車麩の卵とじ丼 酢みそ和え 空豆 すまし汁 果物	手作りおやつ 牛乳	ご飯 油淋鶏風 もやし炒め スープ 果物	米、油、砂糖、小麦粉、ごま、片栗粉、車麩	鶏肉、牛乳、豚肉、卵、豆乳	長ねぎ、人参、ニラ、もやし、コーン、椎茸、キャベツ、ごぼう、アスパラガス、空豆、果物
8	金			ご飯 キャベツのメンチカツ 納豆和え みそ汁 果物	豆乳くずもち せんべい 牛乳	ほうとううどん 煮物 チーズ 果物	干うどん、米、油、砂糖、片栗粉、パン粉、小麦粉、せんべい	豚肉、高野豆腐、鶏肉、豚肉、納豆、かつお節、牛乳、チーズ	しめじ、人参、椎茸、インゲン、長ねぎ、きゃべつ、小松菜、大根、えのき、果物
9	土			パン 南瓜グラタン 花野菜サラダ スープ パナナヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 ねぎ味噌焼き 土佐酢和え すまし汁 果物	パン、小麦粉、バター、米、油、砂糖	鶏肉、じゃこ、ウィンナー、ヨーグルト、牛乳	長ねぎ、人参、ワカメ、胡瓜、タマネギ、マッシュルーム、トマト、コーン、ブロッコリー、果物
10	日	母の日		ご飯 魚の塩焼き おかつ和え すいとん汁 果物	じゃが芋餅 牛乳	ドライカレー ウィンナーと野菜ソテー スープ 果物	米、バター、小麦粉、片栗粉、油、じゃが芋、砂糖	豚肉、ウィンナー、鮭、かつお節、牛乳、鶏肉	マッシュルーム、人参、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、スナップえんどう、トマト、しめじ、コーン、エリンギ、小松菜、ごぼう、蓮根、長ねぎ、大根、果物
11	月			レタスチャーハン 豚肉のチンジャオロースー トマト スープ 果物	蒸しパン 牛乳	ご飯 煮魚 切干大根の和え物 みそ汁 果物	米、砂糖、油、小麦粉、ごま油、片栗粉、ごま	魚、油揚げ、ハム、豚肉、牛乳	ごぼう、長ねぎ、人参、ほうれん草、切干大根、玉ねぎ、ワカメ、えのき、レタス、ピーマン、筍、生姜、果物
12	火			オムライス チキンのカレームニエル りんごとさつまいも煮 スープ 果物	クラッカーサンド フルーツヨーグルト	ご飯 鱈の蒲焼き ま和え すまし汁 果物	米、油、砂糖、ごま、さつまいも、片栗粉、小麦粉、バター、クラッカー、ジャム	卵、鱈、ヨーグルト、鶏肉、ウィンナー	生姜、ほうれん草、人参、キャベツ、ひじき、椎茸、玉ねぎ、ピーマン、セロリ、大根、果物
13	水			パン ローストポーク トマトサラダ ほうれん草のポタージュ 果物	ねったほ風 牛乳	ご飯 豆腐ステーキ ブロッコリーソテー 豚汁 果物	米、油、ごま油、小麦粉、ジャム、オリーブ油、バター、じゃが芋、さつまいも、砂糖、パン	豚肉、豆腐、ツナ、きな粉、牛乳	ブロッコリー、人参、コーン、ごぼう、蓮根、セロリ、にんにく、トマト、ほうれん草、大根、長ねぎ、果物
14	木			ツナそぼろ丼 蒸し鶏の和風マリネ フライドポテト すまし汁 果物	手作りおやつ 牛乳	ご飯 魚の塩麹焼き 煮浸し みそ汁 果物	米、じゃが芋、油、砂糖、オリーブ油、小麦粉	魚、油揚げ、ツナ、鶏肉、牛乳	大根、玉ねぎ、ワカメ、小松菜、インゲン、マッシュルーム、スナップえんどう、パプリカ、きゃべつ、えのき、蓮根、果物
15	金			ご飯 魚の照焼き 白和え すまし汁 果物	ドーナツ 牛乳	ジャージャー麺 野菜とベーコン炒め 中華スープ 果物	米、蒸し中華麺、ごま油、ごま、片栗粉、じゃが芋、油、小麦粉	豚肉、牛乳、豆乳、ベーコン、豆腐、魚	長ねぎ、にんにく、生姜、ピーマン、えのき、ワカメ、筍、椎茸、こんにゃく、スナップえんどう、ひじき、玉ねぎ、人参、大根、果物

### 今月の行事食

こどもの日（5日）  
\*柏餅、こどもの日メニュー



カフェ：毎週木曜日（※7日はランチお休み）  
ランチ\*12:00~13:30  
カフェ\*14:30~15:30（7日は14:00~）  
夜カフェ：第4金曜日※予約制（事前申し込みは電話可）  
開放デー：第3日曜日\*ランチ・カフェもあり  
※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P o k k e