



H27年

11月

前半 こんだてひょう

日 ち 5	曜 日	日 本 の 行 事	イ ン ト ベ	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	日			ご飯 豚のロール巻き ツナサラダ 味噌汁 果物	カップケーキ 牛乳	ご飯 白身魚のカレーソース ミニトマト スープ 果物	米、小麦粉、カレー粉、さつまいも、油、 バター、砂糖、きび砂糖	豚肉、白身魚、ツナ、牛乳	人参、玉ねぎ、ほうれん草、ピーマン、白菜、しめ じ、インゲン、コーン、南瓜、果物	
2	月			中華あんかけ焼きそば コーンシュウマイ ワカメスープ 果物	ねったぼ餅 牛乳	ご飯 豚肉とかぶの生姜炒め 煮浸し 味噌汁 果物	米、中華麺、小麦粉、片栗粉、きな粉、 じゃが芋、さつまいも、油、ゴマ油、砂 糖、きび砂糖	豚肉、豆腐、油揚げ、牛乳	人参、玉ねぎ、小松菜、もやし、キャベツ、たけの こ、椎茸、えのき、かぶ、長ねぎ、コーン、ワカ メ、果物	
3	火			ご飯 豆腐の甘辛焼き 和え物 さつま汁 果物	ウィンナーボール 牛乳	チリコンカンライス ブロッコリーソテー チーズ スープ 果物	米、小麦粉、じゃが芋、さつまいも、油、 ゴマ油、砂糖、きび砂糖	豚肉、豆腐、ウィンナー、ベーコン、牛 乳	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、セロリ、トマト、えの き、ごぼう、長ねぎ、コーン、果物	
4	水			パン 鮭とブロッコリーのキッシュ 洋風煮 スープ 果物	おにぎり 果物	ご飯 肉豆腐 お浸し 味噌汁 果物	米、パン、小麦粉、油、オリーブ油、砂 糖、きび砂糖	豚肉、鮭、卵、豆腐、生クリーム、チー ズ、牛乳	人参、長ねぎ、玉ねぎ、ほうれん草、しめじ、か ぶ、エリンギ、ワカメ、果物	
5	木		カ フェ	コンソメライス ポークストロガヌフ フレンチサラダ オニオンスープ ヨーグルト	手作りおやつ 牛乳	ご飯 鶏肉とさつまいもの甘辛炒め おなか和え かぶら汁 果物	米、小麦粉、さつまいも、油、バター、砂 糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、ベーコン、豆腐、生クリー ム、ヨーグルト、牛乳	人参、玉ねぎ、白菜、キャベツ、胡瓜、えのき、エ リンギ、しめじ、コーン、果物	
6	金			ご飯 マーボー茄子 中華和え スープ 果物	マカロニきなこ 牛乳	鮭ときのこの炊き込みご飯 ふろふき大根 味噌汁 果物	米、パン、片栗粉、油、ゴマ油、砂糖、 きび砂糖	鶏肉、豚肉、鮭、豆腐、ハム、生クリー ム、牛乳	人参、南瓜、長ねぎ、もやし、胡瓜、大根、椎茸、 えのき、しめじ、コーン、果物	
7	土			Pokke アニバーサリー						
8	日			ご飯 チキンのケチャップソテー 大豆のサラダ スープ 果物	シュガートースト 牛乳	さつまいもご飯 鮭の味噌バター焼き 磯部和え すまし汁 果物	米、パン、小麦粉、さつまいも、油、バ ター、ゴマ、砂糖、きび砂糖	鶏肉、鮭、大豆、牛乳	人参、長ねぎ、枝豆、白菜、セロリ、玉ねぎ、大 根、キャベツ、えのき、のり、コーン、果物	
9	月			秋色カレー 彩りサラダ スープ 果物	マフィン 牛乳	ご飯 鶏のおろし煮 青菜ソテー 味噌汁 果物	米、小麦粉、片栗粉、カレー粉、さつま 芋、油、バター、マヨネーズ、砂糖、き び砂糖	鶏肉、豆腐、ベーコン、牛乳	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、チンゲン 菜、大根、長ねぎ、しめじ、コーン、セロリ、にん じく、生姜、果物	
10	火			ご飯 車麩の卵とし ゴマ和え 三平汁 果物	クラッカーサンド フルーツヨーグルト	中華丼 もやしとコーン和え グリーンポテト スープ 果物	米、車麩、片栗粉、じゃが芋、油、ゴマ 油、ゴマ、クラッカー、砂糖、きび砂 糖、ジャム	豚肉、豆腐、卵、鮭、ヨーグルト	人参、玉ねぎ、小松菜、ごぼう、長ねぎ、たけの こ、キャベツ、椎茸、もやし、大根、しめじ、コー ン、ワカメ、パセリ、果物	
11	水			鮭とキャベツのクリームパスタ ベーコンと野菜のソテー スープ 果物	五平餅 牛乳	ご飯 鶏のねぎ味噌焼き 煮物 すまし汁 果物	米、スパゲッティ、片栗粉、じゃが芋、 さつまいも、油、オリーブ油、ゴマ、砂 糖、きび砂糖	鮭、さば、ベーコン、生クリーム、チー ズ、牛乳	人参、玉ねぎ、キャベツ、大根、ピーマン、長ね ぎ、インゲン、ほうれん草、にんにく、コーン、果 物	
12	木		カ フェ	ご飯 鮭の和風きのこあん 炊き合わせ 味噌汁 果物	手作りおやつ 牛乳	焼きうどん ゴマチキン 粉ふき芋 スープ 果物	米、干うどん、小麦粉、片栗粉、じゃが 芋、油、ゴマ、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、鮭、豆腐、牛乳	人参、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、南瓜、かぶ、 小ねぎ、しめじ、椎茸、舞茸、果物	
13	金			ご飯 鶏の塩唐揚げ 和風サラダ 味噌汁 果物	南瓜サンド 牛乳	ご飯 チキンのバター醤油ソテー 煮物 味噌汁 果物	米、マカロニ、きな粉、油、ゴマ油、ゴ マ、バター、砂糖、きび砂糖	鶏肉、さば、ツナ、豆腐、油揚げ、牛乳	人参、大根、玉ねぎ、長ねぎ、ほうれん草、ごぼ う、キャベツ、えのき、エリンギ、胡瓜、インゲ ン、生姜、コーン、果物	
14	土			ご飯 魚のミートソース焼き さつまいものレモン煮 貝たくさんスープ 果物	ケーキ 牛乳	ご飯 厚揚げのそぼろあんかけ 根菜の味噌きんぴら すまし汁 果物	米、小麦粉、さつまいも、油、オリーブ 油、ゴマ油、ゴマ、きび砂糖	鶏肉、白身魚、厚揚げ、牛乳	人参、蓮根、ごぼう、玉ねぎ、トマト、白菜、エリ ンギ、にんにく、パセリ、果物	
15	日		開 放 デ ー	五目ご飯 高野豆腐の和風あんかけ 南瓜煮 味噌汁 果物	手作りおやつ 牛乳	ご飯 酢鶏 春雨サラダ 中華コーンスープ 果物	米、小麦粉、片栗粉、春雨、油、ゴマ 油、砂糖、きび砂糖	鶏肉、高野豆腐、牛乳	人参、蓮根、南瓜、ピーマン、玉ねぎ、胡瓜、か ぶ、えのき、しめじ、椎茸、コーン、にんにく、果 物	

今月のイベント

5日・12日 カフェ・給食  
16日 開放デー  
20日 夜カフェ

今月8日はいよいよPokkeのアニバーサリーで  
す！カフェでも毎年恒例のbuffet形式で様々な  
料理を用意しておます。是非お楽しみに♡

カフェ：毎週木曜日  
ランチ\*12:00~13:30  
カフェ\*14:30~15:30

夜カフェ：第3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。

※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Pokke