



H28年

4月

こんだてひょう



日 ち	日 付	曜 日	日 本 の 行	ソ イ 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	30	金・土			ご飯 春野菜のチャンプルー 南瓜煮 味噌汁 果物	人参ゴマスティック 果物 牛乳	ご飯 鮭と新じゃがのカレー炒め 和風サラダ 味噌汁 果物	米、小麦粉、全粒粉、カレー粉、じゃが芋、油、ゴマ油、ゴマ、砂糖、きび砂糖	豚肉、鮭、豆腐、油揚げ、ツナ、牛乳	人参、玉ねぎ、大根、菜の花、キャベツ、南瓜、胡瓜、しめじ、コーン、果物
2	16	土			ベーコンときのこの和風パスタ チキンステーキ 粉ふき芋 コンソメスープ 果物	五平餅 牛乳	ご飯 鶏肉とスナッフエンドウのマヨ炒め 煮物 すまし汁 果物	米、スパゲッティ、小麦粉、片栗粉、じゃが芋、油、オリーブ油、マヨネーズ、ゴマ、砂糖、きび砂糖	鶏肉、ベーコン、チーズ、牛乳	人参、玉ねぎ、大根、キャベツ、かぶ、セロリ、スナッフエンドウ、南瓜、長ねぎ、しめじ、えのき、エリンギ、にんにく、果物
3	17	日		17日 開放デー	パン 鮭とキャベツのレモンバター煮 ゴマネーズサラダ オニオンサラダ 果物	おにぎり 果物	焼うどん アスパラとベーコン炒め 大学芋 すまし汁 果物	米、パン、干うどん、小麦粉、じゃが芋、さつまいも、油、バター、マヨネーズ、ゴマ、砂糖	豚肉、鮭、豆腐、ベーコン、ツナ、牛乳	人参、玉ねぎ、長ねぎ、キャベツ、ピーマン、アスパラガス、えのき、にんにく、果物
4	18	月			挽肉のカレーライス きのこソテー 茹で空豆 スープ 果物	蒸しパン 牛乳	ご飯 筑前煮 ひじき入り白和え 味噌汁 果物	米、小麦粉、カレー粉、油、ごま油、バター、さつまいも、ゴマ、砂糖、きび砂糖、ジャム	鶏肉、豚肉、豆腐、ウィンナー、豆乳、牛乳	人参、玉ねぎ、ごぼう、筍、白菜、絹さや、胡瓜、キャベツ、空豆、えのき、しめじ、エリンギ、ひじき、コーン、果物
5	19	火			パン トマトグラタン コールスローサラダ スープ ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 煮魚 お浸し 貝たくさん汁 果物	米、パン、小麦粉、パン粉、じゃが芋、さつまいも、油、バター、マヨネーズ、砂糖、きび砂糖	鶏肉、魚、ツナ、チーズ、ヨーグルト	人参、玉ねぎ、大根、長ねぎ、ごぼう、トマト、枝豆、えのき、コーン、にんにく、生姜、レーズン、果物
6	20	水			ご飯 白身魚の野菜あんかけ 二色煮 味噌汁 果物	マフィン 牛乳	菜の花のツナ味噌パスタ パプリカソテー チーズ スープ 果物	米、スパゲッティ、小麦粉、片栗粉、油、オリーブ油、マヨネーズ、きび砂糖	鶏肉、魚、豆腐、ベーコン、ツナ、豆乳、チーズ、牛乳	人参、玉ねぎ、大根、長ねぎ、キャベツ、パプリカ、アスパラガス、筍、南瓜、マッシュルーム、枝豆、コーン、果物
7	21	木		カ フ エ	筍ご飯 手作りがんもどき 胡麻和え 鯛のすまし汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 ニラ麻婆 もやしと胡瓜の中華和え スープ 果物	米、小麦粉、片栗粉、油、ゴマ油、ゴマ、砂糖、きび砂糖	豚肉、魚、豆腐、油揚げ、牛乳	人参、大根、長ねぎ、もやし、胡瓜、枝豆、絹さや、アスパラガス、キャベツ、三つ葉、ニラ、コーン、にんにく、生姜、果物
8	22	金			けんちんうどん しらすとキャベツの卵焼き プチトマト ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 豚肉とチンゲン菜のクリーム煮 中華サラダ スープ 果物	米、干うどん、片栗粉、油、ゴマ油、ゴマ、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、卵、しらす、油揚げ、ヨーグルト、牛乳	人参、玉ねぎ、大根、長ねぎ、蓮根、ごぼう、キャベツ、チンゲン菜、えのき、コーン、わかめ、果物
9	23	土			ご飯 豚肉と蓮根の味噌炒め 茹で野菜 すまし汁 果物	さつまいもバター焼き 牛乳	しそひじきご飯 高野豆腐のそぼろあん おかか和え 味噌汁 果物	米、片栗粉、さつまいも、油、バター、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、高野豆腐、しらす、おかか、牛乳	人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、パプリカ、ブロッコリー、インゲン、しめじ、わかめ、果物
10	24	日			ご飯 魚の和風とろみ炒め 菜の花和え すまし汁 果物	オートミールスコーン 牛乳	ポークチョップライス 胡瓜ソテー スープ 果物	米、小麦粉、片栗粉、オートミール、さつまいも、油、砂糖、きび砂糖、ジャム	豚肉、魚、ベーコン、豆乳、牛乳	人参、玉ねぎ、菜の花、筍、大根、胡瓜、えのき、しめじ、エリンギ、コーン、果物
11	25	月			ご飯 鶏肉と青菜のオイスター炒め 蒸し野菜 ワカメスープ 果物	シュガートースト 牛乳	ご飯 魚と野菜の塩麹煮込み じゃが芋のゴマサラダ 味噌汁 果物	米、パン、小麦粉、じゃが芋、さつまいも、油、ゴマ油、ゴマ、バター、マヨネーズ、砂糖、きび砂糖	鶏肉、魚、牛乳	人参、玉ねぎ、長ねぎ、大根、チンゲン菜、パプリカ、胡瓜、アスパラガス、もやし、にんにく、コーン、わかめ、果物
12	26	火			ご飯 鶏肉とかぶの煮物 南瓜の焼き漬け 味噌汁 果物	菓子盛り合わせ 牛乳	ご飯 豚ひきと人参の中華風ソテー 三食ナムル スープ 果物	米、片栗粉、春雨、油、ゴマ油、ゴマ、砂糖、きび砂糖、菓子	鶏肉、豚肉、豆腐、牛乳	人参、玉ねぎ、大根、かぶ、小松菜、南瓜、しめじ、コーン、にんにく、生姜、果物
13	27	水			ご飯 豚肉と筍の塩炒め コーンサラダ 味噌汁 果物	南瓜のショートブレッド 牛乳	カレーピラフ 白身魚のバターソテー プチトマト スープ 果物	米、小麦粉、全粒粉、カレー粉、油、バター、砂糖、きび砂糖	豚肉、魚、チーズ、牛乳	人参、玉ねぎ、アスパラガス、キャベツ、筍、南瓜、コーン、果物
14	28	木		カ フ エ	白パン チキンのクリーム煮 ごぼうと人参のサラダ スープ 果物	お楽しみおやつ	鶏そぼろ丼 ブロッコリーソテー カレー風味ポテト すまし汁 果物	米、パン、小麦粉、カレー粉、じゃが芋、油、オリーブ油、バター、砂糖、きび砂糖	鶏肉、ベーコン、生クリーム、牛乳	人参、玉ねぎ、アスパラガス、パプリカ、ごぼう、キャベツ、ブロッコリー、絹さや、パセリ、にんにく、コーン、わかめ、果物
15	29	金			あけほのご飯 魚の塩焼き 彩りきんぴらごぼう 味噌汁 果物	豆乳プリン 牛乳	ご飯 肉豆腐 南瓜サラダ 味噌汁 果物	米、油、ごま油、マヨネーズ、さつまいも、砂糖、ゼラチン、せんべい	豚肉、魚、豆腐、油揚げ、豆乳、生クリーム	人参、長ねぎ、白菜、南瓜、菜の花、ほうれん草、筍、ごぼう、パプリカ、えのき、レーズン、果物

今月のイベント

7日・14日・21日・28日 カフェ・給食  
17日 開放デー

今月のカフェは、パンメニューに白パンと春野菜を使ったチキンのクリーム煮を、和食では筍ごはんと手作りがんの提供を予定しております。カフェタイムでも手作りおやつをご用意しておりますのでお友達、ご家族で是非お越しください★

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4金曜日※予約制(事前申し込みは電話可)  
※今月はお休みとさせていただきます。

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

※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Pokke