



H29年

2月

こんだてひょう



日 ち ら	曜 日	日 本 の 行 事	イ ン ト ハ	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	15	水		ご飯 ゴマチキン 煮浸し きのこ汁 果物	鬼まんじゅう 牛乳	ポークチャップライス 彩りサラダ スープ 果物	精白米、小麦粉、さつまいも、油、ゴマ、 砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、ツナ、豆腐、油揚げ、牛乳	人参、玉ねぎ、大根、長ねぎブロッコリー、キャ ベツ、小松菜、なめこ、えのき、しめじ、エリン ギ、コーン、果物
2	16	木	カ フ エ	パン オムレット グリーンポテト ミネストローネ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 白身魚のきのこあん 二色煮 味噌汁 果物	精白米、食パン、マカロニ、小麦粉、片 栗粉、じゃが芋、さつまいも、油、オリ ブ油、砂糖、きび砂糖	白身魚、卵、ウィンナー、豆乳、牛乳	人参、玉ねぎ、トマト、キャベツ、小松菜、パプリ カ、セロリ、えのき、しめじ、マッシュルーム、に んにく、果物
3	17	金	3日 3日 3日 節 分	(3日) 鬼さんライス (17日) ケチャップライス 鮭のカレームニエル ブロッコリースープ 果物	菓子盛り合わせ 牛乳	ご飯 根菜の味噌グラタン さつまいもと大豆の炒り煮 すまし汁 果物	精白米、小麦粉、片栗粉、カレー粉、 じゃが芋、さつまいも、油、バター、砂 糖、きび砂糖、菓子	鶏肉、鮭、卵、大豆、チーズ、牛乳	人参、玉ねぎ、筍、蓮根、ごぼう、インゲン、ブ ロッコリー、かぶ、コーン、パセリ、えのき、果物
4	18	土		味噌ラーメン ささみサラダ さつまいもレモン煮 ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 鮭ときのこのクリームソース 茹でブロッコリー スープ 果物	精白米、中華麺、小麦粉、さつまいも、 油、バター、ゴマ、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、鮭、ヨーグルト、生クリ ム、牛乳	人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、長ねぎ、胡瓜、 ニラ、セロリ、にんにく、生姜、えのき、しめじ、 エリンギ、ワカメ、果物
5	19	日	19日 開 放 デ ー	炊き込みご飯 さばのみりん焼き ひじき煮 すまし汁 果物	(5日) きなことトースト 牛乳 (19日) お楽しみおやつ	チリコンカンライス フレンチサラダ チーズ オニオンスープ 果物	精白米、食パン、きな粉、じゃが芋、 油、バター、ゴマ油、ゴマ、砂糖、きび 砂糖	鶏肉、豚肉、さば、大豆、油揚げ、ベー コン、牛乳	人参、玉ねぎ、インゲン、かぶ、トマト、キャベ ツ、コーン、セロリ、えのき、舞茸、ひじき、果物
6	20	月		ご飯 厚揚げと小松菜の香味炒め カレー風味の粉ふき芋 豚汁 果物	ビスケットスコーン 牛乳	マーボー丼 胡瓜ソテー さつまいもレモン煮 春雨スープ 果物	精白米、小麦粉、片栗粉、カレー粉、春 雨、じゃが芋、さつまいも油、ゴマ油、バ ター、砂糖、きび砂糖	豚肉、豆腐、油揚げ、じゃこ、ベー コン、ヨーグルト、牛乳	人参、長ねぎ、小松菜、大根、ごぼう、南瓜、胡 瓜、椎茸、にんにく、生姜、果物
7	21	火		パン 南瓜とほうれん草のクリームグラタン 花野菜サラダ コンソメスープ ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 鶏肉とごぼうの味噌炒め 炊き合わせ すまし汁 果物	精白米、食パン、小麦粉、片栗粉、油、 ゴマ油、バター、砂糖、きび砂糖	鶏肉、鮭、豆腐、ベーコン、ヨーグル ト、牛乳	人参、玉ねぎ、ほうれん草、南瓜、かぶ、ブロッコ リー、ごぼう、パプリカ、長ねぎ、コーン、ワカ メ、果物
8	22	水		ご飯 豆腐ステーキ チンゲン菜とツナのマヨ和え 根菜汁 果物	クラッカーサンド バナナ 牛乳	和風パスタ チキンのクリーム焼き ビーンズサラダ スープ 果物	精白米、スパゲッティ、クラッカー、小 麦粉、片栗粉、さつまいも、油、バター、 マヨネーズ、砂糖、きび砂糖、ジャム	鶏肉、豆腐、ベーコン、ツナ、大豆、生 クリーム、牛乳	人参、玉ねぎ、菜の花、チンゲン菜、ごぼう、蓮 根、長ねぎ、かぶ、パプリカ、キャベツ、コーン、 しめじ、のり、果物
9	23	木	カ フ エ	子ぎつねご飯 ぶりの照り焼き お浸し 吉野汁 果物	お楽しみおやつ	ケチャップライス タンドリーチキン ゴマ風味サラダ スープ 果物	精白米、小麦粉、片栗粉、カレー粉、 油、マヨネーズ、ゴマ、砂糖、きび砂糖	鶏肉、ぶり、豆腐、油揚げ、ウィン ナー、ヨーグルト、牛乳	人参、玉ねぎ、キャベツ、胡瓜、小松菜、筍、大 根、しめじ、コーン、果物
10	24	金		ご飯 ひじき入り卵焼き ごぼうの胡麻和え 石狩鍋風 果物	マフィン 牛乳	ご飯 豚肉と小松菜のオイスター炒め グリーンポテト ワカメスープ 果物	精白米、小麦粉、じゃが芋、油、バ ター、ゴマ、砂糖、きび砂糖、ジャム	鶏肉、豚肉、卵、高野豆腐、クリーム チーズ、豆乳、牛乳	人参、長ねぎ、ごぼう、白菜、胡瓜、パプリカ、え のき、しめじ、ワカメ、パセリ、果物
11	25	土		ミートドリア ツナサラダ スープ 果物	蒸しパン 牛乳	ご飯 鶏肉と厚揚げのカレー煮 納豆和え 味噌汁 果物	精白米、小麦粉、片栗粉、カレー粉、コ コアパウダー、油、オリーブ油、バ ター、砂糖、きび砂糖、グラニュー糖、 ジャム	鶏肉、豚肉、厚揚げ、納豆、ツナ、チ ーズ、牛乳	人参、玉ねぎ、トマト、白菜、小松菜、キャベツ、 セロリ、マッシュルーム、しめじ、えのき、コー ン、にんにく、果物
12	26	日		コンソメライス コーンポテトグラタン 茹でブロッコリー ポトフ 果物	ケーキ 牛乳	切干し大根の混ぜご飯 鮭の塩焼き おかか和え 味噌汁 果物	精白米、小麦粉、パン粉、じゃが芋、 油、オリーブ油、ゴマ、砂糖、きび砂糖	鶏肉、鮭、ベーコン、ウィンナーチ ーズ、牛乳	人参、玉ねぎ、大根、かぶ、キャベツ、小松菜、ブ ロッコリー、南瓜、しめじ、えのき、ワカメ、コー ン、パセリ、果物
13	27	月	13日 お 食 事 会	五目うどん 鶏の塩麹焼き 南瓜煮 果物	ねったば餅風 牛乳	ご飯 鶏の唐揚げ ポテトサラダ スープ 果物	精白米、干うどん、小麦粉、片栗粉、き な粉、じゃが芋、さつまいも、油、ゴマ 油、マヨネーズ、砂糖、きび砂糖	鶏肉、ハム、牛乳	人参、玉ねぎ、胡瓜、南瓜、トマト、キャベツ、セ ロリ、長ねぎ、白菜、コーン、椎茸、生姜、にんに く、果物
14	28	火	14日 イ バ ン テ ン イ タ	ポークストロガナフ さつまいもとりんご煮 チーズ スープ 果物	(14日) バレンタインおやつ (28日) ココアプリン せんべい 牛乳	ほうとうどん 高野豆腐の煮物 磯部和え 果物	精白米、干うどん、せんべい、小麦粉、 ココアパウダー、さつまいも、油、オリ ブ油、バター、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、高野豆腐、しらす、生ク リーム、ヨーグルト、牛乳	人参、玉ねぎ、南瓜、白菜、長ねぎ、キャベツ、小 松菜、しめじ、椎茸、エリンギ、のり、果物

※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色食品群は食品に含まれる栄養素を見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

今月のイベント

2日・9日・16日・23日 カフェ・給食
3日 夜カフェ
19日 開放デー

今月のカフェは、パンメニューにダッチブレッド&オムレットを、和食では
子ぎつねご飯にぶりの照り焼きの提供を予定しております。また、今月は2
日に夜カフェを13日には幼児さん親子を対象にしたお食事会を開きますの
で是非お越しください★カフェタイムでも手作りおやつをご用意しておりま
す。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1金曜日※予約制(事前申し込みは電話
可)