



H27年

4月

前半 こんだてひょう



日 ち	曜 日	日 本 の 行 事	日 イ ベ ン ト	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	水			ご飯 春野菜のチャンプルー 南瓜煮 味噌汁 果物	ケーキ 牛乳	ご飯 鶏肉とじゃが芋カレー炒め 和風サラダ 味噌汁 果物	米、小麦粉、カレー粉、じゃが芋、砂糖、きび砂糖、ゴマ、ゴマ油、油	鶏肉、豚肉、豆腐、油揚げ、ツナ、牛乳	人参、玉ねぎ、キャベツ、菜の花、南瓜、茄子、胡瓜、大根、しめじ、コーン、果物
2	木			パン 鮭とキャベツのクリームグラタン さつまいもりんごのサラダ オニオンスープ 果物	おにぎり 果物	ご飯 鶏肉とスナップエンドウのマヨ炒め 南瓜サラダ すまし汁 果物	米、パン、小麦粉、パン粉、さつまいも、油、バター、マヨネーズ、ゴマ、きび砂糖	鶏肉、鮭、ベーコン、チーズ、ヨーグルト、牛乳	人参、玉ねぎ、キャベツ、スナップエンドウ、エリンギ、南瓜、胡瓜、長ねぎ、大根、しめじ、コーン、レーズン、果物
3	金			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	マフィン 牛乳	菜の花のツナ味噌パスタ 魚のムニエル プチトマト スープ 果物	米、スパゲッティ、小麦粉、じゃが芋、油、オリーブ油、ゴマ、きび砂糖	鶏肉、魚、ツナ、ハム、牛乳	人参、玉ねぎ、長ねぎ、大根、小松菜、パプリカ、菜の花、エリンギ、えのき、コーン、ワカメ、果物
4	土			ご飯 白身魚の野菜あんかけ さつまいも煮 味噌汁 果物	クラッカーサンド 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、さつまいも、油、クラッカー、きび砂糖	豚肉、白身魚、ベーコン、牛乳	人参、玉ねぎ、エリンギ、胡瓜、筍、大根、白菜、アスパラガス、コーン、かぶ、果物
5	日			筍ご飯 筑前煮 菜の花の和え物 すまし汁 果物	手作りおやつ 牛乳	ご飯 ニラ麻婆 中華和え スープ 果物	米、小麦粉、片栗粉、油、ゴマ油、砂糖	鶏肉、豚肉、豆腐、油揚げ、牛乳	人参、玉ねぎ、エリンギ、もやし、ごぼう、胡瓜、筍、コーン、大根、長ねぎ、果物
6	月			キャベツとベーコンのクリームパスタ チキンステーキ 粉ふき芋 コンソメスープ フルーツヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 魚の味噌煮 白菜のお浸し 具たくさん汁 果物	米、スパゲッティ、小麦粉、じゃが芋、油、オリーブ油、きび砂糖	鶏肉、魚、ベーコン、生クリーム、パルメザンチーズ、牛乳	人参、玉ねぎ、大根、長ねぎ、白菜、エリンギ、コーン、かぶ、セロリ、にんにく、生姜、果物
7	火			ご飯 豆腐の和風あんかけ 青菜の和え物 味噌汁 果物	スコーン 牛乳	ご飯 豚肉の中華ソテー 三食ナムル スープ 果物	米、小麦粉、片栗粉、ゴマ、ゴマ油、きび砂糖	鶏肉、豆腐、牛乳	人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、ほうれん草、小松菜、筍、大根、コーン、果物
8	水			ご飯 鶏肉とかぶの煮物 南瓜の焼き漬 味噌汁 果物	豆乳プリン 牛乳	カレーピラフ 白身魚のバターソテー 洋風煮 キャベツとベーコンのスープ 果物	米、小麦粉、片栗粉、カレー粉、油、ゴマ油、バター、せんべい、砂糖	鶏肉、魚、豆腐、ベーコン、豆乳、生クリーム	人参、玉ねぎ、キャベツ、かぶ、アスパラガス、南瓜、コーン、ワカメ、果物
9	木		カ フェ	あけぼのご飯 魚の塩焼き スナップエンドウの梅和え 味噌汁 果物	手作りおやつ 牛乳	ご飯 プルコギ風 カリカリ胡瓜 スープ 果物	米、小麦粉、じゃが芋、油、ゴマ油、ゴマ、砂糖、きび砂糖	豚肉、魚、豆腐、牛乳	人参、玉ねぎ、もやし、ニラ、胡瓜、長ねぎ、菜の花、スナップエンドウ、にんにく、生姜、えのき、しめじ、果物
10	金			ご飯 しらすとキャベツの卵焼き 茹で野菜 けんちん汁 果物	ケーキ 牛乳	焼うどん アスパラとときのこの煮浸し 大学芋 すまし汁 果物	米、干うどん、小麦粉、油、ゴマ、砂糖、きび砂糖	豚肉、豆腐、卵、しらす、ハム、油揚げ、牛乳	人参、玉ねぎ、長ねぎ、アスパラガス、えのき、ピーマン、キャベツ、蓮根、大根、ごぼう、プリッツ、コラー、果物
11	土			わかめラーメン ブロッコリー入り炒り豆腐 ぶかし芋 バナナヨーグルト	おにぎり 牛乳	ご飯 鮭とキャベツの塩麹煮 じゃが芋のサラダ 味噌汁 果物	米、中華麺、じゃが芋、さつまいも、油、ゴマ油、ゴマ、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、鮭、豆腐、ヨーグルト	人参、玉ねぎ、長ねぎ、筍、ブロッコリー、胡瓜、キャベツ、かぶ、コーン、えのき、にんにく、生姜、果物
12	日			ご飯 厚揚げと大根の甘辛煮 磯部和え 味噌汁 果物	シュガートースト 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、パン、油、マーガリン、砂糖、きび砂糖	鶏肉、高野豆腐、厚揚げ、牛乳	人参、玉ねぎ、大根、インゲン、もやし、えのき、しめじ、キャベツ、ひじき、おかか、のり、果物
13	月			さつまいもと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 ごぼう味噌そぼろ炒め さつまいものレモン煮 すまし汁 果物	米、小麦粉、カレー粉、さつまいも、油、バター、きび砂糖	鶏肉、豚肉、チーズ、牛乳	人参、玉ねぎ、大根、白菜、パプリカ、空豆、ごぼう、南瓜、えのき、しめじ、コーン、果物
14	火			ご飯 豚肉と筍の塩炒め じゃが芋と大豆のサラダ 味噌汁 果物	南瓜のショートブレッド 牛乳	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、小麦粉、片栗粉、全粒粉、じゃが芋、油、ゴマ油、マヨネーズ、砂糖	鶏肉、豚肉、大豆、牛乳	人参、玉ねぎ、筍、大根、南瓜、チンゲン菜、小松菜、えのき、アスパラガス、コーン、わかめ、果物
15	水			ご飯 魚と野菜のバター煮 ゴマネーズサラダ スープ ヨーグルト	鬼まんじゅう 牛乳	ご飯 肉豆腐 南瓜のサラダ 味噌汁 果物	米、小麦粉、じゃが芋、油、バター、マヨネーズ、ゴマ、砂糖、きび砂糖	豚肉、魚、豆腐、ツナ、牛乳	人参、玉ねぎ、キャベツ、筍、菜の花、えのき、しめじ、大根、にんにく、果物

★お知らせ★

4月から食材（豚肉・鶏肉・小麦粉、乳製品）の値上げに伴い、ランチの料金を改定させて頂くことになりました。 500円 → 600円



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)

開放デー：第3日曜日\*ランチ・カフェもあり

※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Pokke

