



H27

12月

前半 こんだてひょう

日 ち	曜 日	日本 の行 事	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	火			ご飯 豚肉と根菜の黒酢炒め かぶと人参のナムル ワカメスープ 果物	フルーツサンド 牛乳	ご飯 ぶりの照り焼き 白和え 味噌汁 果物	米、パン、さつまいも、油、ゴマ油、ゴ マ、砂糖、きび砂糖	豚肉、ぶり、豆腐、生クリーム、牛乳	人参、玉ねぎ、かぶ、蓮根、しめじ、えのき、コー ン、枝豆、ワカメ、ひじき、果物
2	水			パン 煮込みハンバーグ コーンサラダ スープ ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 鶏肉と小松菜の香味炒め 南瓜と人参煮 味噌汁 果物	米、パン、小麦粉、パン粉、油、ゴマ 油、ゴマ、バター、砂糖、きび砂糖	鶏肉、豚肉、豆腐、油揚げ、ヨーグル ト、生クリーム、牛乳	人参、玉ねぎ、キャベツ、胡瓜、小松菜、トマト、 かぶ、白菜、南瓜、コーン、果物
3	木		カ フ ェ	ご飯 おでん おひたし みかん	手作りおやつ 牛乳	鮭とポテトのクリーミーライス ビーンズサラダ スープ 果物	米、小麦粉、じゃが芋、油、バター、砂 糖	鮭、卵、ウィンナー、ちくわ、大豆、 ベーコン、牛乳	人参、大根、玉ねぎ、白菜、胡瓜、小松菜、しめ じ、コーン、ゆず、果物
4	金			韓国風混ぜご飯 ニラ玉 ブチトマト サンラータンスープ 果物	さつまいものバター焼き 牛乳	ご飯 厚揚げとそぼろの味噌炒め 根菜サラダ すまし汁 果物	米、小麦粉、片栗粉、さつまいも、油、ゴ マ油、バター、マヨネーズ、砂糖、きび 砂糖	鶏肉、豚肉、卵、豆腐、厚揚げ、ハム、 牛乳	人参、玉ねぎ、長ねぎ、もやし、ニラ、白菜、枝 豆、ほうれん草、トマト、えのき、しめじ、椎茸、 生姜、にんにく、果物
5	土			ご飯 さばの竜田揚げ 切り干し大根煮 味噌汁 果物	蒸しパン 牛乳	カレーうどん ささみサラダ 粉ふき芋 果物	米、干うどん、小麦粉、片栗粉、カレー 粉、じゃが芋、さつまいも、油、ゴマ油、 ゴマ、砂糖、きび砂糖	鶏肉、さば、牛乳	人参、大根、玉ねぎ、長ねぎ、胡瓜、キャベツ、イ ンゲン、椎茸、コーン、果物
6	日			マーボー丼 青菜とベーコンのソテー 卵スープ 果物	手作りおやつ 牛乳	ご飯 鶏肉ときのこの旨煮 ブロッコリーソテー 味噌汁 果物	米、小麦粉、片栗粉、油、ゴマ油、春 雨、砂糖	鶏肉、豚肉、豆腐、油揚げ、卵、ベー コン、牛乳	人参、大根、胡瓜、ニラ、ブロッコリー、青梗菜、 キャベツ、椎茸、えのき、エリンギ、コーン、にん にく、生姜、果物
7	月			ご飯 鮭の塩麹焼き 南瓜の焼き漬け 味噌汁 果物	シュガートースト 牛乳	ご飯 鶏の唐揚げ ポテトサラダ スープ 果物	米、パン、小麦粉、片栗粉、じゃが芋、 油、ゴマ油、バター、マヨネーズ、砂糖	豚肉、鮭、ハム、油揚げ、牛乳	人参、胡瓜、南瓜、長ねぎ、白菜、大根、しめじ、 コーン、にんにく、生姜、果物
8	火			タンメン 卵とトマト炒め グリーンポテト 果物	南瓜リゾット 牛乳	ご飯 ガリパチキン 大豆のサラダ すまし汁 果物	米、中華麺、小麦粉、じゃが芋、油、ゴ マ油、バター、きび砂糖	鶏肉、豚肉、卵、ベーコン、大豆、チー ズ、牛乳	人参、大根、南瓜、玉ねぎ、トマト、キャベツ、も やし、ニラ、胡瓜、コーン、しめじ、にんにく、生 姜、果物
9	水			ご飯 魚のねぎ味噌焼き 和風マヨサラダ かぶら汁 果物	カップケーキ 牛乳	小松菜チャーハン もやし炒め チーズ 中華スープ 果物	米、小麦粉、油、ゴマ油、マヨネー ズ、砂糖、きび砂糖	豚肉、かじき、ベーコン、ツナ、豆腐、 チーズ、牛乳	人参、長ねぎ、もやし、小松菜、蓮根、胡瓜、か ぶ、コーン、しめじ、ワカメ、果物
10	木		カ フ ェ	ポットパン ローストチキンのローズマリー風味 果物	手作りおやつ 牛乳	ご飯 鶏肉とじゃが芋の味噌煮 キャベツとじゃこの塩炒め すまし汁 果物	米、パン、小麦粉、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、じゃこ、牛乳	人参、玉ねぎ、インゲン、キャベツ、大根、コー ン、生姜、果物
11	金			チキンカレー 人参サラダ チーズ スープ 果物	鬼まんじゅう 牛乳	ご飯 厚揚げのすき煮 胡瓜ソテー 味噌汁 果物	米、小麦粉、カレー粉、じゃが芋、さつ まいも、油、オリーブ油、バター、砂糖、 きび砂糖	鶏肉、豚肉、厚揚げ、ベーコン、ツナ、 チーズ、牛乳	人参、玉ねぎ、胡瓜、キャベツ、南瓜、ほうれん 草、しめじ、セロリ、にんにく、生姜、レーズン、 果物
12	土			ご飯 ぶり大根 梅おかか和え 南瓜豚汁 果物	ホットドッグ 牛乳	ご飯 チャンプルー さつまいも煮 味噌汁 果物	米、パン、小麦粉、さつまいも、油、ゴマ 油、バター、きび砂糖	豚肉、ぶり、厚揚げ、ウィンナー、鯉 節、牛乳	人参、玉ねぎ、もやし、キャベツ、ニラ、ほうれん 草、大根、南瓜、長ねぎ、えのき、エリンギ、生 姜、梅干し、果物
13	日			ベーコンときのこのクリームパスタ チキンと野菜のガーリックソテー スープ 果物	おにぎり 果物	ご飯 魚の味噌クリーム焼き 彩りサラダ 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、マヨネーズ、きび砂糖	鶏肉、鮭、ベーコン、ツナ、生クリー ム、チーズ、牛乳	人参、玉ねぎ、ほうれん草、ブロッコリー、白菜、 えのき、しめじ、エリンギ、コーン、にんにく、果 物
14	月			ご飯 豚の味噌漬け 舞茸と南瓜の揚げ出し すまし汁 果物	ケーキ 牛乳	ミートソーススパゲッティ ウィンナーソテー スープ 果物	米、スパゲッティ、小麦粉、片栗粉、 油、オリーブ油、砂糖、きび砂糖	豚肉、ウィンナー、チーズ、牛乳	人参、玉ねぎ、長ねぎ、ほうれん草、キャベツ、 キャベツ、トマト、セロリ、舞茸、エリンギ、にん にく、果物
15	火			さつまいもとそぼろの炊き込みご飯 魚の煮付け きんぴらごぼう 味噌汁	マフィン 牛乳	ご飯 豚肉と青梗菜のマヨ炒め 中華和え スープ 果物	米、小麦粉、春雨、さつまいも、油、ゴマ 油、ゴマ、マヨネーズ	豚肉、魚、牛乳	人参、青梗菜、もやし、蓮根、ごぼう、絹さや、長 ねぎ、白菜、生姜、エリンギ、果物

今月のイベント

3日・10日 カフェ・給食
20日 開放デー
今月のカフェは寒くなってきたこの時期にピッパ
リの、ポットパン、おでんメニューを用意してお
ります。お子様やお友達と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3金曜日※予約制(事前申し込みは電話可)
※ 今月はお休みに なります。

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

※都合により変更となる場合があります。ご了承ください。