



H28年

# 1月 前半 こんだてひょう

日 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	金	元旦						
2	土		お正月休み					
3	日							
4	月		パン きのごキッシュ ビーンズサラダ 豆乳ポターージュ 果物	ねったぼ風 牛乳	ご飯 さんまの蒲焼き 切干大根煮 すまし汁 果物	米、パン、小麦粉、油、砂糖、きび砂糖 じゃが芋、さつまい、片栗粉	さんま、卵、ベーコン、大豆、豆乳、牛 乳、チーズ	ほうれん草、しめじ、玉ねぎ、コーン、人参、セロ リ、しめじ、椎茸、切干大根、インゲン、生姜、果 物
5	火		鶏そぼろ丼 野菜炒め 粉ふき芋 味噌汁 果物	クロックムッシュ風トースト 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ ワカメスープ 果物	米、パン、小麦粉、じゃが芋、油、砂 糖、きび砂糖、バター	豆腐、鶏肉、ウィンナー、油揚げ、ハ ム、牛乳	筍、椎茸、人参、蓮根、ごぼう、ワカメ、大根、イ ンゲン、しめじ、のり、パセリ、玉ねぎ、ブロッコ リー、果物
6	水		コンソメライス チキンソテー コーンサラダ スープ 果物	おしるこ 牛乳	ご飯 鶏のおろし煮 春雨ソテー 根菜汁 果物	米、油、ゴマ、砂糖、きび砂糖、小麦 粉、片栗粉、白玉粉、春雨、じゃが芋、 さつまい、小豆	鶏肉、ツナ、牛乳、豆腐	人参、玉ねぎ、大根、ピーマン、ごぼう、蓮根、長 ねぎ、パセリ、にんにく、果物
7	木	七草の 日	カフェ ご飯 ぶりの照焼き なます 関西風お雑煮 果物	七草粥 果物	チャーチャー麺 もやし炒め さつまいのレモン煮 中華スープ 果物	米、中華麺、小麦粉、片栗粉、白玉粉、 さつまい、砂糖、きび砂糖、油、ゴマ 油、ゴマ	豚肉、ぶり、豆腐、油揚げ、ベーコン、 牛乳	人参、大根、もやし、ニラ、長ねぎ、椎茸、かぶ、 えのき、七草、ワカメ
8	金		ご飯 魚のみぞれあんかけ 胡麻和え 味噌汁 果物	蒸しパン 牛乳	ご飯 大根と鶏肉の照り煮 和風サラダ 味噌汁 果物	米、油、砂糖、パン、マ、さつまい、ゴ マ油、ゴマ	鶏肉、かじき、ツナ、油揚げ、牛乳	人参、大根、ほうれん草、キャベツ、玉ねぎ、えの き、白菜、生姜、胡瓜、えのき、コーン、果物
9	土	成人の 日	五目うどん 肉じゃが 磯部和え ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 オイスター炒め 大学芋 春雨スープ 果物	米、砂糖、じゃが芋、さつまい、小麦 粉、片栗粉、春雨、油、ゴマ、バター	鶏肉、豚肉、しらす、油揚げ、豆腐、牛 乳	人参、玉ねぎ、キャベツ、小松菜、青梗菜、のり、 果物
10	日		ご飯 白身魚の黒酢あんかけ おかか和え きのご汁 果物	マフィン 牛乳	シチューライス 青菜とコーンのバターソテー スープ 果物	米、小麦粉、片栗粉、じゃが芋、油、オ リーブ油、バター、砂糖、きび砂糖	鶏肉、白身魚、ベーコン、生クリーム、 牛乳	人参、玉ねぎ、ほうれん草、ブロッコリー、蓮根、 白菜、セロリ、なめこ、しめじ、えのき、にんに く、生姜
11	月	鏡 開 き	舞茸ご飯 鶏肉と小松菜の炒め物 南瓜煮 すまし汁 果物	クラッカーサンド 牛乳	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 白和え すまし汁 果物	米、小麦粉、クラッカー、油、砂糖、き び砂糖、ジャム	鶏肉、鮭、豆腐、牛乳	人参、玉ねぎ、南瓜、キャベツ、ピーマン、小松 菜、えのき、かぶ、ひじき、果物
12	火		ミートスパゲッティ フレンチサラダ グリーンポテト オニオンスープ ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 鶏の塩こうじ焼き 煮物 味噌汁 果物	スパゲッティ、小麦粉、オリーブ油、砂 糖、じゃが芋、バター、米、さつまい、 ゴマ油	豚肉、粉チーズ、ベーコン、鶏肉、豆 腐、ヨーグルト、	玉ねぎ、人参、ごぼう、大根、インゲン、ワカメ、 セロリ、マッシュルーム、にんにく、キャベツ、胡 瓜、コーン、パセリ、トマト缶、果物
13	水		ご飯 ポテト春巻き 棒棒鶏サラダ ワカメスープ 果物	シュガートースト 牛乳	焼きうどん 南瓜のそぼろあんかけ 青菜とじゃこの和え物 味噌汁 果物	米、油、春巻きの皮、ゴマ、じゃが芋、 小麦粉、砂糖、バター、春雨	ツナ缶、チーズ、鶏肉、豚肉、ベー コン、はむ、豆腐、牛乳	ピーマン、玉ねぎ、人参、にんにく、エリンギ、 コーン、きゃべつ、胡瓜、ワカメ、長ねぎ、えの き、果物
14	木	カフェ	パン 照り焼きチキン ポパイソテー スープ 果物	手作りおやつ 牛乳	ご飯 鶏のバター醤油ソテー 根菜サラダ 味噌汁 果物	米、パン、小麦粉、片栗粉、砂糖、油、 バター、ゴマ、きび砂糖	鶏肉、ベーコン、油揚げ、豆腐、ハム、 牛乳	人参、玉ねぎ、蓮根、ごぼう、ほうれん草、かぶ、 ブロッコリー、えのき、しめじ、コーン、果物
15	金		ご飯 チキン南蛮 卵の花 味噌汁 果物	スコーン 牛乳	ドライカレー 彩りソテー チーズ スープ 果物	米、マヨネーズ、砂糖、小麦粉、片栗 粉、油、	豚肉、鶏肉、卵、ヨーグルト、おから、 ちくわ、豆腐、油揚げ、牛乳	人参、玉ねぎ、大根、ブロッコリー、椎茸、えの き、しめじ、エリンギ、にんにく、パセリ、ワカ メ、果物

### 今月のイベント

7日・14日 カフェ・給食  
17日 開放デー

今月のカフェはお正月料理のお雑煮を関西風  
に、パンメニューではベーグルサンドを提供  
販売位致します。お友達、ご家族では是非お越  
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Poke

\*都合により変更となる場合があります。ご了承ください。