



H29年

5月

こんだてひょう



日にち	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	15	月		鶏ごぼうご飯 竹輪の磯辺揚げ お浸し すまし汁 果物	クラッカーサンド フルーツヨーグルト	空豆のクリームパスタ レモン風味のチキンソテー グリーンポテト スープ 果物	精白米 植物油 片栗粉 小麦粉 クラッカー ジャム スパゲッティ オリーブ油 ジャガ芋	鶏肉 竹輪 ヨーグルト ベーコン 生クリーム 牛乳 チーズ	ごぼう 人参 青のり 小松菜 もやし 菊 わかめ パナナ りんご 空豆 玉葱 にんにく きゃべつ 果物
2	16	火		パン マカロニグラタン 花野菜サラダ スープ ヨーグルト	焼おにぎり 果物	ご飯 揚げ出し豆腐のきのごあんかけ 蓮根のごまマヨ和え 味噌汁 果物	パン マカロニ 植物油 小麦粉 バター 砂糖 精白米 片栗粉 マヨネーズ ごま ジャガ芋	鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン ヨーグルト かつお節 豆腐 豚肉	玉葱 マッシュルーム ブロッコリー 人参 コーン えのき しめじ 蓮根 枝豆 わかめ 果物
3	17	水	3日 憲法記念日	ご飯 魚のみりん焼き 炊き合わせ すまし汁 果物	マフィン 牛乳	ご飯 スタミナ炒め 中華風サラダ スープ 果物	精白米 ごま油 ごま 砂糖 小麦粉 ジャム 片栗粉	鮭 豆乳 牛乳 豚肉 ささみ	南瓜 人参 絹さや 大根 ほうれん草 玉葱 ニラ 生姜 にんにく もやし 胡瓜 長葱 椎茸 果物
4	18	木	4日 みどりの日	中華おこわ 油淋鶏風 大根と胡瓜漬け 中華スープ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 魚のフライ 納豆和え 味噌汁 果物	精白米 もち米 ごま油 砂糖 片栗粉 植物油 ごま 小麦粉 パン粉	豚肉 鶏肉 豆腐 豆乳 牛乳 白身魚 納豆 かつお節	人参 菊 干し椎茸 長葱 胡瓜 大根 えのき コーン 小松菜 玉葱 果物
5	19	金	5日 子どもの日	ご飯 鯉のぼりバーグ(5日) チーズハンバーグ(19日) マッシュポテト スープ 果物	クッキー パナナ 牛乳	ご飯 茄子と厚揚げの味噌炒め ごま和え すまし汁 果物	精白米 パン粉 植物油 ジャガ芋 バター 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 豆腐 チーズ 牛乳 厚揚げ	玉葱 海苔 人参 ビーマン パプリカ セロリ パナナ 茄子 ほうれん草 ひじき 長葱 大根 わかめ 果物
6	20	土		ご飯 魚の南蛮漬け 土佐煮 味噌汁 果物	ケーキ 牛乳	バターライス チキンのトマト煮 コーンサラダ スープ 果物	精白米 小麦粉 植物油 砂糖 オートミール バター オリーブ油 ジャガ芋	蜂蜜 かつお節 豆乳 牛乳 鶏肉	玉葱 パプリカ アスパラ 菊 人参 もやし パナナ パセリ ホールトマト にんにく きゃべつ コーン 果物
7	21	日		ご飯 ゴマチキン 野菜ソテー 味噌汁 果物	マカロニきな粉 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 中華和え 春雨スープ 果物	精白米 小麦粉 ごま 砂糖 バター マカロニ ごま油 片栗粉 春雨	鶏肉 油揚げ きな粉 牛乳 豆腐 豚肉	スナップエンドウ 人参 玉葱 コーン 茄子 長葱 椎茸 にんにく 生姜 もやし きゃべつ 果物
8	22	月		彩りパスタ 魚のムニエル チーズ スープ 果物	五平餅 牛乳	ご飯 鶏のネギ味噌焼き 切干大根の和え物 すまし汁 果物	スパゲッティ オリーブ油 小麦粉 精白米 片栗粉 ごま 砂糖	ウインナー ベーコン 鮭 チーズ 牛乳 鶏肉 油揚げ	きゃべつ 玉葱 アスパラ パプリカ 人参 にんにく パセリ トマト 長葱 切干大根 ほうれん草 えのき 果物
9	23	火		ケチャップライス カツレツ 野菜のマリネ スープ 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	きつねうどん 魚の胡麻風味炒め ジャガ芋の煮ころがし 果物	精白米 植物油 小麦粉 パン粉 オリーブ油 砂糖 菓子 うどん ごま油 ごま ジャガ芋	ウインナー 鶏肉 ヨーグルト 油揚げ 白身魚	玉葱 人参 ビーマン パセリ スナップエンドウ コーン 大根 長葱 きゃべつ 果物
10	24	水		ご飯 千草焼 磯辺和え 味噌汁 果物	コンビパン 牛乳	シチューライス ツナサラダ フチトマト オニオンスープ 果物	精白米 植物油 砂糖 食パン ジャム バター ジャガ芋 小麦粉	豚肉 卵 油揚げ 牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン	人参 干し椎茸 長葱 ほうれん草 もやし えのき 玉葱 わかめ ブロッコリー フチトマト 果物
11	25	木	カフェ	パン チキンのマーメレード焼き フレンチサラダ 空豆ポタージュ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 魚の蒲焼き風 煮浸し 味噌汁 果物	パン マーメレードジャム オリーブ油 砂糖 バター 片栗粉 小麦粉 植物油	鶏肉 牛乳 生クリーム 青魚	きゃべつ 人参 胡瓜 コーン 空豆 玉葱 生姜 もやし ほうれん草 南瓜 果物
12	26	金		ご飯 おさかなバーグ 含め煮 すまし汁 果物	じゃが芋餅 牛乳	ビビンバ丼 春雨サラダ スープ 果物	精白米 ごま パン粉 片栗粉 植物油 砂糖 ジャガ芋 バター ごま油 春雨	青魚 白身魚 豆腐 牛乳 豚肉 ささみ	玉葱 生姜 人参 大根 ごぼう 椎茸 ほうれん草 もやし 胡瓜 長葱 えのき 果物
13	27	土		トマトカレー マカロニサラダ 茹でブロッコリー スープ 果物	ホットドック 牛乳	ご飯 鶏のおろし煮 二色煮 味噌汁 果物	精白米 植物油 小麦粉 バター マカロニ マヨネーズ ジャガ芋 パン 片栗粉 砂糖	鶏肉 ツナ ベーコン ウインナー 牛乳 油揚げ	玉葱 人参 トマト セロリ 生姜 にんにく 胡瓜 コーン ブロッコリー きゃべつ えのき 大根 南瓜 もやし わかめ 果物
14	28	日		ご飯 鶏の塩麹焼き 煮浸し 味噌汁 果物	蒸しパン 牛乳	ジャージャー麺 鶏肉と野菜ソテー 中華スープ 果物	精白米 ごま油 小麦粉 砂糖 中華麺 植物油	鶏肉 豆乳 牛乳 豚肉 豆腐	長葱 大根 人参 小松菜 きゃべつ 玉葱 レーズン 干し椎茸 菊 にんにく 生姜 胡瓜 ブロッコリー コーン えのき 果物
15	29	月		ご飯 香巻き 甘辛南瓜 ワカメスープ 果物	カップケーキ 牛乳	ご飯 豆腐ステーキ 青菜炒め けんちん汁 果物	精白米 春雨 ごま油 春巻きの皮 片栗粉 小麦粉 植物油 砂糖 ジャム	豚肉 豆乳 牛乳 生クリーム 豆腐 鶏肉	人参 もやし 菊 長葱 生姜 南瓜 ワカメ えのき ほうれん草 玉葱 コーン 大根 ごぼう 果物
16	30	火		ご飯 魚の塩焼き おかか和え すいとん汁 果物	豆乳くすもち せんべい 牛乳	ドライカレー ウインナーと野菜ソテー スープ 果物	精白米 小麦粉 片栗粉 砂糖 せんべい 植物油 バター	鯖 かつお節 豆乳 きな粉 牛乳 ウインナー	小松菜 エリンギ 人参 大根 ごぼう 長葱 玉葱 マッシュルーム ビーマン にんにく ブロッコリー コーン トマト きゃべつ 果物
17	31	水		焼きそば 卵とトマト炒め スープ 果物	ライスピザ 牛乳	ご飯 肉じゃが アスパラのマヨ和え 味噌汁 果物	中華麺 ごま油 植物油 砂糖 精白米 ジャガ芋 マヨネーズ	豚肉 卵 ウインナー ベーコン 鶏肉 チーズ 牛乳	きゃべつ もやし 人参 ビーマン トマト 玉葱 空豆 長葱 えのき コーン インゲン アスパラ 大根 果物

今月のイベント

11日・18日・25日 カフェ
11・25日は手作りパンメニュー
18日はハンバーグを予定しております。



カフェ：毎週木曜日(月により変更あり)
ランチ*12:00~13:30
カフェ*14:30~15:30
※ランチのチケットは10:00~受付にて販売しております。



※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P o k k e