



H29年

6月

こんだてひょう



日 ち ら	曜 日	日 本 の 行 事	シ フト	昼 食	お や つ	夕 食	3色食品群		
							熱ゆ力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える
1	15	木	カフェ	夏野菜カレー コールスロー スープ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 鶏肉と大根の甘辛煮 和え物 味噌汁 果物	精白米、植物油、小麦粉、バター マヨネーズ、砂糖、じゃが芋	豚肉、鶏肉、油揚げ、牛乳	玉ねぎ、人参、茄子、セロリ、生姜、にんにく キャベツ、コーン、えのき、大根、インゲン 小松菜、エリンギ、果物
2	16	金	中 休 み	ご飯 豚肉の中巻ソテー 春雨サラダ トマトスープ 果物	スコーン 牛乳	ご飯 魚のみりん焼き 梅おかか和え、味噌けんちん汁 果物	精白米、砂糖、ごま油、植物油、ごま 春雨、小麦粉、全粒粉、きび砂糖	豚肉、豆乳、牛乳、鮭、かつお節 鶏肉、牛乳	人参、しめじ、チンゲン菜、にんにく 生姜、胡瓜、長ねぎ、えのき、きゃべつ 梅干し、大根、ごぼう、蓮根、果物
3	17	土		パン 鶏肉とじゃが芋のクリーム煮 花野菜サラダ トマトスープ ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 豆腐とコーン焼き 大根とベーコン炒め すまし汁 果物	パン、小麦粉、じゃが芋、砂糖、精白米 ごま、マヨネーズ、植物油	鶏肉、生クリーム、牛乳、粉チーズ ウィンナー、鮭フレーク、木綿豆腐 ベーコン、わかめ、ヨーグルト	人参、インゲン、ブロッコリー、コーン、トマト 玉ねぎ、クリームコーン、大根、ピーマン、奥物
4	18	日		ご飯 魚ときゃべつの卵とし 茹で空豆(4日) 茹で枝豆(18日) 味噌汁 果物	マフィン 牛乳	ご飯 豚肉の三宝菜 もやしとコーンのナムル スープ 果物	精白米、植物油、小麦粉、黒糖、片栗粉 きび砂糖、春雨、ごま油	魚、卵、油揚げ、豆乳、豚肉、牛乳	キャベツ、玉ねぎ、空豆、人参 レーズン、しめじ、チンゲン菜、枝豆 もやし、にら、コーン、果物
5	19	月		きつねうどん 照り煮 おかか和え 果物	ライスピザ 牛乳	ご飯 肉じゃが きんぴら すまし汁 果物	千うどん、きび砂糖、さつま芋、精白米 植物油、じゃが芋、ごま油、砂糖	油揚げ、鶏肉、かつお節、鶏肉 ピザチーズ、牛乳、豚肉	大根、人参、長ねぎ、キャベツ、もやし、えのき コーン、玉ねぎ、インゲン、ごぼう パプリカ 小松菜、果物
6	20	火		ゆかりご飯 高野豆腐の揚げ煮 ごま和え 豚汁 果物	シュガートースト 牛乳	和風スパゲッティ チキンステーキ 彩りサラダ スープ 果物	精白米、片栗粉、植物油、きび砂糖 ごま パン、グラニュー糖 スパゲッティ、小麦粉、砂糖	高野豆腐、ひじき、豚肉、バター、牛乳 ベーコン、のり、鶏肉、ツナ	ゆかり、人参、しめじ、ほうろん草、大根、ごぼう 長ねぎ、玉ねぎ、にんにく、キャベツ コーン、果物
7	21	水		ご飯 油淋鶏風 三色ナムル スープ 果物	パンナコッタ せんべいorビスケット	ご飯 厚揚げとそぼろのカレー風味炒め 和風サラダ 味噌汁 果物	精白米、砂糖、片栗粉 植物油、ごま、ジャム、さつま芋 せんべい、ビスケット	鶏肉、豆腐、牛乳、生クリーム セラチン、厚揚げ、豚肉、ツナ	長ねぎ、人参、ほうろん草、コーン、えのき 玉ねぎ、みかん缶、キャベツ、胡瓜、果物
8	22	木	カ フェ	パン カジキとキャベツのレモンバター煮 キャロットラペ スープ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 鶏肉の和風煮のコース 粉ふき芋 すまし汁 果物	パン、小麦粉、植物油、オリーブ油 砂糖、じゃが芋、精白米	カジキ、バター、ツナ、牛乳、鶏肉	レモン汁、にんにく、人参、レーズン、玉ねぎ えのき、しめじ、椎茸、小松菜、果物
9	23	金		ご飯 つくねの照り焼き 人参と小松菜の炒り煮 味噌汁 果物	カップケーキ 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 カリカリ胡瓜 スープ 果物	精白米、片栗粉、植物油、きび砂糖 ごま、小麦粉、砂糖 ジャム、ごま油、ごま	鶏肉、油揚げ、牛乳、豆乳、生クリーム 木綿豆腐、豚肉、わかめ	玉ねぎ、生姜、人参、小松菜、大根、レモン汁 長ねぎ、椎茸、にんにく、胡瓜、果物
10	24	土		ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ スープ 果物	みたらし団子 牛乳	ご飯 魚の甘酢あんかけ さつま芋のレモン煮 味噌汁 果物	精白米、小麦粉、じゃが芋、マヨネーズ 片栗粉、植物油、ごま油、きび砂糖 さつま芋、砂糖、白玉粉	鶏肉、ヨーグルト、絹豆腐 白身魚、牛乳	玉ねぎ、人参、胡瓜、大根、しめじ、ピーマン 椎茸、生姜、にんにく、レモン、長ねぎ、果物
11	25	日		ご飯 豚の生巻焼き お浸し、味噌汁 果物	黒糖ドーナツ 牛乳	豆腐ごまうどん 鶏のねぎみそ焼き 野菜ソテー 果物	精白米、植物油、小麦粉、黒糖 千うどん、ごま、じゃが芋、ごま油	豚肉、油揚げ、豆乳、牛乳 鶏肉、ベーコン	玉ねぎ、生姜、人参、キャベツ、長ねぎ、しめじ にんにく、大根、果物
12	26	月		パン オムレツ ピーンズサラダ スープ 果物	ねったほ風 牛乳	ご飯 鶏の塩麹焼き 青菜の和え物 味噌汁 果物	パン、小麦粉、じゃが芋、オリーブ油 きび砂糖、植物油、さつま芋 精白米、ごま油	卵、牛乳、豚肉、大豆水素、きな粉 鶏肉、かつお節、油揚げ	玉ねぎ、胡瓜、人参、キャベツ、長ねぎ 小松菜、もやし、果物
13	27	火		ご飯 豚肉とごぼうの味噌炒め 炊き合わせ すまし汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 豚肉と野菜のガーリックソテー 南瓜のマリネ スープ 果物	精白米、片栗粉、菓子、オリーブ油 ごま油、砂糖	鶏肉、わかめ、ヨーグルト 豚肉、ベーコン	ごぼう、玉ねぎ、パプリカ、大根、人参、長ねぎ 蓮根、インゲン、にんにく、南瓜、キャベツ、果物
14	28	水		ご飯 ガリパタチキン フレンチサラダ スープ 果物	蒸しパン 牛乳	中華丼 コーンサラダ ミニトマト スープ 果物	精白米、小麦粉、きび砂糖、オリーブ油 砂糖、グラニュー糖、植物油、ジャム ごま油、片栗粉	鶏肉、バター、豆乳、牛乳 豚肉、わかめ	エリンギ、にんにく、キャベツ、人参、胡瓜 コーン、玉ねぎ、干し椎茸、果物
15	29	木		茄子のトマトソースパスタ 魚のムニエル グリーンポテト スープ ヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯 すき焼き風 納豆和え すまし汁 果物	スパゲッティ、植物油、オリーブ油 小麦粉、じゃが芋、精白米、きび砂糖	ベーコン、鮭、ヨーグルト、豚肉 木綿豆腐、納豆、かつお節	茄子、玉ねぎ、にんにく、トマト缶、レモン汁 キャベツ、人参、長ねぎ、椎茸 小松菜、えのき、果物
16	30	金		ご飯 コロケ 煮浸し 味噌汁 果物	マカロニきな粉 牛乳	チリコンカンライス チキンと野菜ソテー オニオンスープ 果物	精白米、じゃが芋、小麦粉、パン粉 砂糖、マカロニ、きび砂糖、じゃが芋	鶏肉、油揚げ、きな粉、牛乳、大豆水素 豚肉、バター、ベーコン	玉ねぎ、人参、コーン、大根 人参、小松菜、南瓜、セロリ トマト缶、ブロッコリー、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P o k k e

今月のイベント

1日・8日・15日・22日はカフェの日

1日・15日はご飯メニューに夏野菜カレー♪
8日・22日はパンメニューにカジキとキャベツのレモンバター煮♪

カフェタイムでも手作りおやつをご用意しております！



カフェ：毎週木曜日(月によって変更あり)
ランチ*12:00~13:30
カフェ*14:30~15:30

※ランチのチェックは10:00~受付にて販売しております。

夜カフェ：第1金曜日※予約制(事前申し込みは電話可)