H26年

1月　前半　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	水	元旦		お正月休み					
2	木								
3	金								
4	土			手作り給食	手作りお菓子 牛乳	手作り給食			
5	日			手作り給食	手作りお菓子 牛乳	手作り給食			
6	月			野菜のおじや　照り煮 おかか和え　すまし汁　果物	蒸しパン 牛乳	ご飯　鮭の塩焼き　煮物 みそ汁　果物	米、油、ゴマ、砂糖、小麦粉、さつま芋	鮭、鶏肉、しらす、卵、牛乳、豆腐、かつお節、油揚げ	大根、人参、カブ、ワカメ、しめじ、白菜、えのき、のり、果物
7	火	人日		パン　チキンソテー コーンサラダ　スープ　ヨーグルト	七草粥 干し芋	ご飯　鶏のおろし煮 春雨ソテー　根菜汁　果物	米、パン、油、小麦粉、砂糖、じゃが芋 片栗粉、春雨	鶏肉、ハム、ヨーグルト、豚肉	七草、大根、人参、胡瓜、コーン、きゃべつ、ピーマン、ごぼう、蓮根、長ねぎ、しめじ、にんにく、果物
8	水			鶏そぼろ丼　野菜炒め　蒸かし芋 すまし汁　果物	シュガートースト 牛乳	ご飯　麻婆豆腐　棒棒鶏サラダ ワカメスープ　果物	米、油、砂糖、パン、マーガリン、さつま芋、ゴマ油、ゴマ	卵、鶏肉、豚肉、牛乳、ウィンナー、ベーコン、豆腐	いんげん、人参、キャベツ、玉ねぎ、しめじ、カブ、長ねぎ、椎茸、にんにく、生姜、胡瓜、ワカメ、えのき、果物
9	木			ご飯　魚のみぞれあんかけ 胡麻和え　みそ汁　果物	きな粉と小豆のスコーン 牛乳	ご飯　大根と鶏肉の照り煮 りんごとさつま芋のサラダ すまし汁　果物	米、砂糖、さつま芋、小麦粉、片栗粉、ゴマ、バター	魚、油揚げ、きな粉、ヨーグルト、豆腐、牛乳、鶏肉	大根、インゲン、レーズン、小松菜、えのき、切干大根、ほうれん草、キャベツ、果物
10	金			五目うどん　肉じゃが 磯部和え　バナナヨーグルト	おにぎり 果物	ご飯　オイスター炒め 和風マリネ　みそ汁　果物	米、干めん、ゴマ油、オリーブ油、じゃが芋、砂糖、油	鶏肉、油揚げ、豚肉、しらす、ヨーグルト	人参、玉ねぎ、パプリカ、しめじ、長ねぎ、椎茸、大根、キャベツ、小松菜、インゲン、チンゲン菜、パプリカ、エリンギ、果物
11	土	鏡開き		ご飯　厚揚げの黒酢あんかけ おかか和え　きのこ汁　果物	おしる粉 牛乳	和風スパゲッティ　ゴマチキン 南瓜サラダ　和風コンソメ　果物	米、片栗粉、ゴマ油、砂糖、スパゲッティ、さつま芋、白玉粉、小豆、油、小麦粉、バター、マヨネーズ、ゴマ	ベーコン、厚揚げ、牛乳、鶏肉	玉ねぎ、キャベツ、しめじ、なめこ、えのき、長ねぎ、人参、南瓜、果物
12	日			舞茸ご飯　鶏肉と小松菜の炒めもの 南瓜煮　すまし汁　果物	クラッカーサンド バナナヨーグルト	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、油、砂糖、ゴマ、バター、クラッカー、ジャム、ヨーグルト	油揚げ、豆腐、鮭、豆腐、鶏肉、ヨーグルト	ピーマン、人参、キャベツ、しめじ、玉ねぎ、胡瓜、ひじき、舞茸、小松菜、コーン、南瓜、カブ、切干大根、果物
13	月	成人の日		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　果物	ねったぼ風 牛乳	ご飯　鶏の塩麹焼き　煮物 みそ汁　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、さつま芋、ゴマ油	豚肉、粉チーズ、ベーコン、鶏肉、豆腐、牛乳、きな粉	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
14	火			ご飯　ポテト春巻き 棒棒鶏サラダ　ワカメスープ　果物	パンケーキ 牛乳	ドライカレー　アスパラソテー チーズ　スープ　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、豆腐、牛乳	ピーマン、玉ねぎ、人参、にんにく、アスパラガス、エリンギ、コーン、きゃべつ、胡瓜、ワカメ、長ねぎ、えのき、果物
15	水		カフェ	ご飯　チキン南蛮　卯の花 みそ汁　果物	手作りお菓子 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　すまし汁	米、マヨネーズ、砂糖、小麦粉、片栗粉、油、干めん	豚肉、鶏肉、卵、ヨーグルト、おから、ちくわ、じゃこ、豆腐、油揚げ、牛乳	玉ねぎ、胡瓜、人参、椎茸、ピーマン、青のり、南瓜、小松菜、茄子、大根、ワカメ、果物

カフェ,夜カフェ,開放デーでは
子ども達に提供している給食をお弁当形式で販売しています。
おやつもカフェタイムに食べられます。
ぜひこの機会にお召し上がりください！！
※食数には限りがございます。

カフェ：毎週水曜日(月により変更あり)
お弁当＊12：00～13：30
カフェ＊14：30～15：30
夜カフェ：第４金曜日[月により変更あり)
18：30～20：00
開放デー：第3日曜日

※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Ｐｏｋｋｅ