



令和5年度 5月

ひばり組

曜	月	火	水	木	金	土
日	1・15・29	2・16・30	17・31	18	19	6・20
風食	ハヤシライス ヨーグルトサラダ	鶏の磯辺焼き 和風サラダ すまし汁	ツナがんも ナムル みそ汁	フィッシュキャロット スパゲティソース スープ	豚肉の和風ソース炒め チーズかぼちゃサラダ みそ汁	ピラフ ミートグラタン スープ
おやつ	牛乳 ハーベスト	牛乳 クラッカーサンド	牛乳 たいやき	牛乳 ロールケーキ	牛乳 メープルパン	牛乳 ブリッツ
	食材名 量	食材名 量	食材名 量	食材名 量	食材名 量	食材名 量
	米 48 合ひき肉 24 玉ねぎ 64 人参 8 じゃが芋 24 グリーンピース 2.5 ハヤシライス 8 トマトケチャップ 4 油 0.4 バナナ 16 みかん缶 16 パイナップル 16 りんご 8 キウイフルーツ 1.6 ヨーグルト 12 スキムミルク 2.4 牛乳 80 ハーベスト	米 36 鶏肉 46 にんにく 0.2 しょうが 0.4 しょうゆ 1 さとう 0.8 マヨネーズ 1.8 青のり 0.3 かにかまぼこ 6.4 きやべつ 28 きゅうり・酢 8・2.4 油・しょうゆ 1.2・1.2 豆腐・人参 28・5.6 わかめ 0.24 しょうゆ 0.18・0.8 昆布・かつおだし 120 煮干 80 牛乳 80 クラッカー 20 いちごジャム 8	米 36 木綿豆腐 45 ツナ・人参 16・4 グリーンピース 4 卵 8 しょうが 1.8 しょうゆ 1.8 片栗粉 2 油 3.2 もやし・きゅうり 20・12 人参・ごま 6.4・1.6 ごま油・しょうゆ 1.2・0.8 0.7・0.2 かまぼこ 2.4 ねぎ・みそ 4 かつおだし 2.4・4.8 100 煮干 80 牛乳 80 たいやき 40	米 36 ホキ・人参 40・8 マヨネーズ 3.2 ヨーグルト 3.2 粉チーズ 1.4 しょうゆ 0.4 パセリ 0.4 スパゲティ 10 きやべつ 24 コーン・人参 6.4・4.8 油・しょうゆ 1.2・1.2 じゃが芋・玉ねぎ 28・12 わかめ・コンソメ 0.24・1.2 煮干 80 牛乳 80 卵・グラニュー糖 12・5.6 小麦粉・牛乳 3.2・1.2 油・生クリーム 1.8・6.7 いちご・バナナ 6.4・4 キウイフルーツ 1.6	米 36 豚肉・しょうゆ 40・0.8 油・りんご 0.4・4.8 酒・酢 0.3・0.8 しょうゆ・さとう 0.8・1.2 チーズ・かぼちゃ 8・32 きゅうり・マヨネーズ 12・4 きやべつ 24 えのき 12 ねぎ・みそ 2.4・4.8 かつおだし 100 煮干 80 強力粉・小麦粉 10・2.7 さとう・塩 2・0.16 卵・マーガリン 1.4・1.4 スキムミルク 0.4 メープルシロップ 3.2 強力粉・グラニュー糖 1.8・0.4 牛乳・バター 4.4・0.7	米 38 ウインナー 7 玉ねぎ 11 人参・コーン 8・8 グリーンピース 2 バター 0.8 コンソメ 0.8 マカロニ 5.4 じゃが芋 28 ブロッコリー 2.4 パン粉 1.2 粉チーズ 2.4 玉ねぎ 8 合ひき肉 20 トマトケチャップ 10 油 0.4 きやべつ 24 わかめ 0.24 コンソメ 1.2 牛乳 80 おとつと

曜	月	火	水	木	金	土
日	8・22	9・23	10・24	11・25	12・26	13・27
風食	きやべつオムレツ ごま和え みそ汁	タンドリーチキン きやべつレモンドレッシング スープ	豚のしょうが焼き 青のり粉ふき芋 みそ汁	魚のかば焼き 切干大根のサラダ すまし汁	パン ポークビーンズ フレンチサラダ	さげごはん 野菜のみそ煮 すまし汁
おやつ	牛乳 フルーツ杏仁	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	牛乳 レモンビスケット	牛乳 せんべい	牛乳 クレープもち	牛乳 おとつと
	食材名 量	食材名 量	食材名 量	食材名 量	食材名 量	食材名 量
	米 36 豚ひき肉 24 ねぎ・油 2.4・0.4 卵・きやべつ 24・16 昆布・かつおだし 5.6 しょうゆ・みりん 1.4・1.4 片栗粉・酒・塩 0.4・0.8・0.1 小松菜・人参 24・4.8 油揚げ・ごま 8・2.4 さとう・しょうゆ 0.8・1.8 かぼちゃ 24 玉ねぎ 15 わかめ・みそ 0.24・4.8 かつおだし 100 煮干 80 牛乳 80 寒天・さとう 0.2・3.2 牛乳・さとう 24・4.8 みかん缶・もも缶 10・10 パイナップル 10・10	米 36 鶏肉 40 ヨーグルト 8 トマトケチャップ 4 カレー粉 0.16 玉ねぎ 12 きやべつ 32 きゅうり 8 人参・レモン 2.4・2.4 昆布・かつおだし 1.2・1.2 豆腐・もやし 28・12 わかめ・コンソメ 0.24・1.2 煮干 80 牛乳 80 かぼちゃ 18 メープルシロップ 3.2 油・卵 2.4・4 牛乳・さとう 10・2.4 ホットケーキミックス 16 スキムミルク 1.8	米 36 豚肉 40 玉ねぎ 16 しょうが 0.8 しょうゆ 2.2 さとう・酒 2.2・0.6 0.6・0.4 じゃが芋 44 青のり 0.18 昆布・かつおだし 20 塩・みりん 0.16・0.8 きやべつ・人参 24・4.8 ねぎ・みそ 2.4・4.8 100 煮干 80 牛乳 80 小麦粉 18 ベーキングパウダー 0.2 グラニュー糖・油 4・4.8 卵・塩・レモン 2.4・0.1・2.4	米 36 さば 40 片栗粉 3.2 しょうゆ 2 みりん 2 酒 1.6 さとう 0.8 切干大根 8 コーン 4 ハム 4 きゅうり 4 スキムミルク 4 マヨネーズ 3.2 鮭・人参 2.4・4.8 わかめ・塩 0.24・0.16 しょうゆ 0.8 昆布・かつおだし 120 煮干 80 牛乳 80 せんべい	強力粉・マーガリン 28・2.8 塩・さとう 0.4・1.8 スキムミルク・卵 0.8・3.4 大豆・豚肉 16・16 ベーコン 8 玉ねぎ 40 じゃが芋 32 人参・コンソメ 8・1.2 トマトピューレ 3.2 トマトケチャップ 8 ざらめ・油 0.7・1.6 ウスターソース 0.8 きやべつ 24 きゅうり 8 りんご 8 酢・油 2.4・1.2 さとう・塩 0.4・0.08 牛乳 80 小麦粉 10 白玉粉・さとう 3・1.6 卵・さとう 3.8・4 小麦粉・牛乳 1.8・1.8	米 40 鮭 12 豚肉 28 里芋 32 人参 8 大根 28 玉ねぎ 24 ごぼう 10 こんにやく 8 みそ 5.2 ざらめ 2 しょうゆ 0.8 油 0.4 昆布・かつおだし 32 はんぺん 8 わかめ 0.24 ねぎ 2.4 塩 0.16 しょうゆ 0.8 昆布・かつおだし 120 牛乳 80 おとつと

よく噛んで食べましょう

よく噛んで食べる事は、食べ過ぎを防ぎ、肥満防止になるだけでなく、虫歯予防や味覚の発達につながります。よく噛んで食べれるように、工夫してみましょう！

- ◎食材は大きめにきり、硬めにゆでる
- ◎歯ごたえのある食材(根菜・海藻・きのこなど)を使う
- ◎薄味にする
- ◎ながら食いをしない
- ◎ひと口で30回噛む
- ◎口いっぱい物に物を詰め込まない



きやべつオムレツ(4人分)

材料：きやべつ80g 卵2個 豚ひき肉120g ねぎ10g
油一小さじ1/2 しょうゆ一小さじ1 みりん一小さじ1
酒一小さじ1 塩一ひとつまみ 片栗粉一小さじ1/2 だし大さじ2

- 作り方：①きやべつは千切りに、ねぎは小口切りにする。
②フライパンに油をひき、豚ひき肉を炒めて火が通ってきたらきやべつ・ねぎ・塩を加えて軽く炒め、火からおろし粗熱をとっておく。
③ボールに卵・②を加えて混ぜ、耐熱容器にクッキングシートをひき、流し入れる。
④180℃のオーブンで15分～20分焼いて、中まで火が通ったら4等分にカットする。
⑤鍋にしょうゆ・みりん・酒・だしを加え加熱し、沸騰してきたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
⑥④をお皿に盛り、⑤のたれをかけて完成。

