

令和5年度 5月

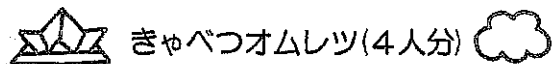
ひよこ組

日	月	火	水	木	金	土					
1	15	29	2	16	30	17	31	18	19	6	20
昼食	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	ツナがんと ナムル みそ汁	フィッシュキャロット スパゲティソテー 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	せんべい 牛乳 ハーベスト	バナナ 牛乳 クラッカーサンド	りんご 牛乳 たいやき	ポーロ 牛乳 ロールケーキ	バナナ 牛乳 メープルパン	せんべい 牛乳 ブリッツ					
食材名		食材名		食材名		食材名		食材名		食材名	
g		g		g		g		g		g	
せんべい	48	バナナ	35	りんご	36	ポーロ	35	バナナ	35	せんべい	39.7
米	24	米	45	米	46	米	40.8	米	40.0.8	米・ウインナー	11
合ひき肉	64	鶏肉	0.2	木綿豆腐	16.4	ホキ・人参	3.2	豚肉・しょうゆ	0.4.4.8	人参・コーン	8.8
玉ねぎ	8	にんにく	0.4	ツナ・人参	8	マヨネーズ	1.4	油・りんご	0.3.0.8	グリーンピース	2
人参	24	しょうが	1	グリーンピース	1.6	ヨーグルト	0.4	酒・酢	0.8.1.2	バター・コンソメ	0.8.0.8
じゃが芋	2.6	しょうゆ	0.8	卵	1.6	粉チーズ	1.6	しょうゆ・さとう	8.32	マカロニ	6.4
グリーンピース	8	さとう	1.6	しょうが	2	しょうゆ	3.2	チーズ・かぼちゃ	12.4	じゃが芋	28
ハヤシルウ	4	マヨネーズ	0.3	しょうゆ	3.2	パセリ	10	きゅうり・マヨネーズ	24	ブロッコリー	2.4
トマトケチャップ	0.4	青のり	8.4	片栗粉	20.12	スパゲティ	6.4.4.8	きゅうり	12	パン粉	1.2
油	16	かにかまぼこ	28	油	6.4.1.6	きやべつ	1.2.1.2	かとおだし	2.4.4.8	粉チーズ	2.4
バナナ	16	きやべつ	8.2.4	もやし・きゅうり	1.2.0.8	コーン・人参	28.12	ねぎ・みそ	100	玉ねぎ	8
みかん缶	16	きゅうり・酢	1.2.1.2	人参・ごま	0.7.0.2	油・しょうゆ	26.12	かつおだし	80	合ひき肉	20
りんご	8	さとう	0.15.0.8	ごま油・しょうゆ	2.4.4.8	じゃが芋・玉ねぎ	3.2.1.2	牛乳	1.4.1.4	トマトケチャップ	10
キウイフルーツ	1.6	豆腐・人参	28.6.8	さとう・塩	2.4	わかめ・コンソメ	0.24.1.2	強力粉・小麦粉	10.2.7	油	0.4
ヨーグルト	12	わかめ	0.24	かまぼこ	4	牛乳	80	さとう・塩	2.0.16	きやべつ	24
スキムミルク	2.4	塩・しょうゆ	0.15.0.8	ねぎ・みそ	2.4.4.8	卵・グラニュー糖	12.5.5	卵・マーガリン	1.4.1.4	もやし	12
牛乳	80	昆布・かつおだし	120	かつおだし	100	小麦粉・牛乳	3.2.1.2	ススキムミルク	0.4	わかめ	0.24
ハーベスト		牛乳	80	牛乳	80	油・生クリーム	1.6.6.7	メープルシロップ	3.2	コンソメ	1.2
		クラッカー	20	たいやき	40	いちご・バナナ	6.4.4	強力粉・グラニュー糖	1.6.0.4	牛乳	80
		いちごジャム	8			キウイフルーツ	1.6	牛乳・バター	4.4.0.7	ブリッツ	

日	月	火	水	木	金	土					
8	22	9	23	10	24	11	25	12	26	13	27
昼食	きやべつオムレツ ごま和え みそ汁	タンダーリーチキン きやべつの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	ポーロ 牛乳 フルーツ杏仁	バナナ 牛乳 かぼちゃ蒸しパン	せんべい 牛乳 レモンビスケット	りんご 牛乳 せんべい	ポーロ 牛乳 クレープもち	せんべい 牛乳 おととと					
食材名		食材名		食材名		食材名		食材名		食材名	
g		g		g		g		g		g	
ポーロ	36	バナナ	35	せんべい	36	りんご	35	ポーロ	35	せんべい	40
米	24	米	40	豚肉	40	さば	40	強力粉・マーガリン	28.2.8	米	12
豚ひき肉	2.4	鶏肉	8	玉ねぎ	16	片栗粉	3.2	塩・さとう	0.4.1.8	雑穀	
ねぎ・油	24.0.4	ヨーグルト	4	しょうが	0.8	しょうゆ	2	ススキムミルク・卵	0.8.3.4	豚肉	28
卵・きやべつ	24.16	トマトケチャップ	0.16	しょうゆ	2.2	みりん	1.6	大豆・豚肉	16.1.6	里芋	32
昆布・かつおだし	5.6	カレー粉	12	さとう・酒	2.2.0.8	酒	0.8	ベーコン・玉ねぎ	8.40	人参	6
しょうゆ・みりん	1.4.1.4	玉ねぎ	32	みりん・油	0.6.0.4	さとう	0.8	じゃが芋	32	大根	28
片栗粉・酒・塩	0.4.0.8.0.1	きやべつ	8	じゃが芋	44	切干大根	8	人参・コンソメ	8.1.2	玉ねぎ	24
		きやべつ	8	青のり	0.16	コーン	4	トマトビュール	3.2	ごぼう	10
小松菜・人参	24.4.8	きやべつ	2.4.2.4	昆布・かつおだし	20	ハム	4	トマトケチャップ	8	こんにやく	8
油揚げ・ごま	8.2.4	人参・レモン	1.2.1.2	塩・みりん	0.16.0.8	きやべつ	4	ざらめ・油	0.7.1.6	みそ	5.2
さとう・しょうゆ	0.8.1.8	さとう・しょうゆ	28.12	きやべつ・人参	24.4.8	ススキムミルク	4	ウスターソース	0.8	ざらめ	2
		豆腐・もやし	0.24.1.2	ねぎ・みそ	2.4.4.8	マヨネーズ	3.2	きやべつ	24	しょうゆ	0.8
かぼちゃ	24	わかめ・コンソメ	2.4.1.2	かつおだし	100	鮭・人参	2.4.4.8	きやべつ	8.2.4	油	0.4
玉ねぎ	16	牛乳	80	牛乳	80	わかめ・塩	0.24.0.16	きゅうり・酢	8.1.2	昆布・かつおだし	32
わかめ・みそ	0.24.4.8	かぼちゃ	16	牛乳	80	しょうゆ	0.8	りんご・油	0.4.0.08	はんぺん	8
かつおだし	100	メープルシロップ	3.2	牛乳	80	昆布・かつおだし	120	さとう・塩	0.4.0.08	わかめ・ねぎ	0.24.2.4
牛乳	80	油・卵	2.4.4	小麦粉	16			牛乳	80	塩・しょうゆ	0.16.0.8
寒天・さとう	0.2.3.2	牛乳・さとう	10.2.4	ベーキングパウダー	0.2	牛乳	80	小麥粉	10	昆布・かつおだし	120
牛乳・さとう	24.4.8	ホットケーキミックス	18	グラニュー糖・油	4.4.8	せんべい		白玉粉・さとう	3.1.6	牛乳	80
みかん缶・もも缶	10.10	ススキムミルク	1.8	卵・塩・レモン	2.4.0.1.2.4			卵・さとう	3.8.4		
バナナ	10.10							小麥粉・牛乳	1.6.1.6	おととと	



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。よく噛んで食べられるように、工夫してみましょう！



材料：きやべつ-80g 卵-2個 豚ひき肉-120g ねぎ-10g 油-小さじ1/2 しょうゆ-小さじ1 みりん-小さじ1 酒-小さじ1 塩-ひとつまみ 片栗粉-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。

- ◎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
- ◎口いっぱい物詰め込まない

