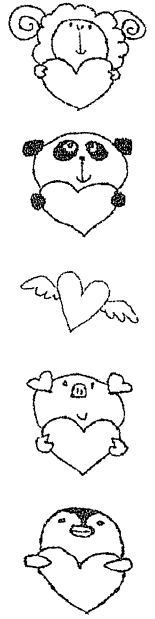


曜	月	火	水	木	金	土	
日	26	13・27	14・28	1・15・29	2	16	
昼食	魚のつけ焼き ごま和え すまし汁	カレーライス ヨーグルトサラダ	からあげ 和風サラダ スープ	利休焼 チーズかぼちゃサラダ みそ汁	巻き寿司 焼売 豚汁	白身魚のカレー天ぷら コーンサラダ スープ	
おやつ	牛乳 さつま芋スコーン	牛乳 せんべい	14日 牛乳 28日 パウンドケーキ きらきらゼリー	牛乳 たいやき	牛乳 サッポロポテト	牛乳 メロンパン	
食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g
米	36	米	48	米	36	米	36
さわら	40	合ひき肉	24	鶏肉・人参	36・7	のり・酢	0.4・7
しょうゆ	1.2	じゃが芋	24	干しいたけ	0.4	さとう	1.5
さとう	0.4	玉ねぎ	40	しょうが	0.8	塩	0.8
片栗粉	0.24	人参	8	ごま・卵	1.6・6.4	卵・酒	8・0.8
みりん	2.6	油	0.4	片栗粉・しょうゆ	8・2.4	さとう・塩	0.4・0.1
昆布だし	0.64	カレールー	12	青のり・油	0.56・2.4	ウインナー	8
小松菜	24	バナナ	16	チーズ	8	ほうれん草	5
人参	1.6	みかん缶	16	かぼちゃ	28	マヨネーズ	3
油揚げ	4	パイナップル	16	きゅうり	12	かにかまぼこ	5
ごま・さとう	2.4・0.8	りんご	8	マヨネーズ	4.8	ツナ	10
しょうゆ	1.6	キウイフルーツ	1.6	きやべつ	24	きゅうり	5
麩	2	ヨーグルト	12	玉ねぎ	12	マヨネーズ	3
えのき	2.4	スキムミルク	2.4	わかめ	1.6	焼売	50
わかめ	0.24	牛乳	80	みそ	4.8	豚肉	8
塩・しょうゆ	0.16・0.8	せんべい		かつおだし	0.16	里芋	20
昆布・かつおだし	120			牛乳	80	大根	16
煮干				14日		人参	6.4
牛乳	80			卵・バター	8・8	えのき	8
さつま芋	12.8			さとう・小麦粉	7.2・8	ねぎ	1.6
さとう・油	5.2・3.9			ベーキングパウダー	0.32	みそ	4.8
小麦粉	15.2			28日		昆布・かつおだし	100
				りんごジュース	32	牛乳	80
				さとう・寒天	1.6・0.32	サッポロポテト	
				さとう・みかん缶	3.2・12		
				パイナップル	12		

曜	月	火	水	木	金	土	
日	5・19	6・20	7・21	8・22	9	24	
昼食	磯辺つくね 土佐和え みそ汁	魚のかば焼き ブロッコリーサラダ スープ	ピカタ さつま芋とひじきのサラダ みそ汁	パン カレーシチュー 白菜サラダ	親子うどん 白和え みかん	五目ごはん 豚肉の鉄火煮 すまし汁	
おやつ	牛乳 マヨネーズトースト	牛乳 クラッカーサンド	牛乳 カスタードパン	牛乳 ハーベスト	牛乳 チーズ入り蒸しパン	牛乳 ビスコ	
食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g
米	36	米	36	米	36	米	36
鶏ひき肉	40	さば	40	豚肉・しょうが	32・0.8	うどん	80
玉ねぎ・卵	16・2.4	片栗粉	3.2	しょうゆ・小麦粉	1.6・2.4	鶏肉	20
パン粉	2.4	油	1.6	粉チーズ・卵	2.4・8	卵	20
しょうが	0.8	しょうゆ	2	パセリ	0.08	ねぎ	2.4
のり・酒	0.08・0.8	みりん	2	さとう	1.8	ざらめ	2.4
みそ・みりん	1.6・1.2	酒	1.6	スキムミルク	0.72	しょうゆ	6.4
しょうゆ	0.56	さとう	0.8	牛乳	12	昆布・かつおだし	120
きやべつ	28	ブロッコリー	16	玉ねぎ	40	かまぼこ	4
小松菜・人参	8・4	きゅうり	4	人参	8	みりん	3.6
花かつお	0.4	きやべつ	16	じゃが芋	32	ほうれん草	9.6
しょうゆ	1.6	人参	4	豚肉	24	人参	8
昆布だし	0.64	酢・油	2.4・1.6	油	0.8	さつま芋	16
		さとう・塩	0.8・0.08	カレールー	8	豆腐	16
豆腐・しめじ	28・8	せんべい		牛乳	40	ごま	1.6
ねぎ・みそ	1.6・4.8	玉ねぎ	24	スキムミルク	2.4	さとう	0.4
かつおだし	100	コーン	4	ブロッコリー	8	しょうゆ	1.2
煮干		わかめ	0.24	強力粉	9.6	みかん	40
牛乳	80	コンソメ	1.2	小麦粉	2.4	りんご	20
食パン	32	牛乳	80	油	1.6	牛乳	80
マーガリン	2.4	クラッカー	16	さとう・塩	1.9・0.16	ホットケーキMIX	16
マヨネーズ	2.4	いちごジャム	8	卵・マーガリン	1.2・1.2	卵	8
青のり	0.4			スキムミルク	0.4	さとう	4.8
				小麦粉・牛乳	1・9.6	油	2.4
				さとう・卵	2.4・2.3	牛乳	10.4
						チーズ	8



大豆の栄養

大豆は良質なたんぱく質を含んでいることから「畑の肉」と言われています。成長期に欠かせないカルシウム、鉄分、お腹の調子を整える食物繊維が豊富に含まれています。ビタミン類も豊富で油と合わせて摂ることで吸収がよく良くなります。

また、大豆は様々な食品に加工され日々の食生活に利用されています。みそ、しょうゆ、きな粉、納豆、豆腐、おからなどの大豆製品は日本人の食卓に欠かせない食べ物です。節分の豆まきをきっかけに大豆製品を知り、積極的に取り入れていきましょう。



ピカタ(4人分)

材料: 豚肉-160g おろししょうが-小さじ1
しょうゆ-小さじ1 小麦粉-小さじ4
粉チーズ-大さじ2 卵-1個

作り方①豚肉はこまかく切り、おろししょうが、しょうゆをもみこむ。
②①に小麦粉、粉チーズ、溶いた卵を入れよく混ぜこむ。
③フライパンに油をあたため、②を4等分にして形を整え、両面焼いて、中まで火が通ったら完成!!