令和5年度(令和6年)　こんだて2月　めだか組

曜	日	おやつ	献立名	おやつ	
月	26	りんご	魚のつけ焼き ごま和え すまし汁	牛乳 さつま芋スコーン	米 りんご 昆布だし 片栗粉 さとう しょうゆ 人参 小松菜 ごま さとう しょうゆ 麩 えのき わかめ 塩 しょうゆ 昆布・鰹だし 牛乳 さつま芋 油 小麦粉
火	13／27	ハイハイン	ハヤシライス ヨーグルトサラダ	牛乳 ウエハース	ハイハイン 米 合ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 油 ケチャップ ざらめ しょうゆ みかん缶 バナナ ヨーグルト スキムミルク 牛乳 ウエハース
水	14／28	バナナ	からあげ 和風サラダ すまし汁	14日 牛乳 28日 パウンド きらきら ケーキ ゼリー	バナナ 米 鶏肉 人参 干しいたけ ごま 卵 片栗粉 しょうゆ 青のり きゃべつ きゅうり 人参 酢・油 しょうゆ 豆腐・卵 わかめ 塩 しょうゆ 昆布・鰹だし 牛乳 卵 B・P 小麦粉 バター さとう りんご ジュース 寒天 さとう みかん缶
木	1／15／29	ボーロ	利休焼 チーズかぼちゃサラダ みそ汁	牛乳 ホットケーキ	ボーロ 米 豚肉 ごま さとう しょうゆ かぼちゃ チーズ マヨネーズ きゅうり きゃべつ 玉ねぎ みそ かつお だし 牛乳 小麦粉 B・P 卵 さとう 牛乳 油
金	2	せんべい	三色丼 みそ汁	牛乳 サッポロポテト	せんべい 米 鶏ひき肉 のり 塩 油 卵 しょうゆ さとう 大根 里芋 人参 えのき ねぎ みそ 昆布・鰹だし 牛乳 サッポロポテト
	16	りんご	白身魚の天ぷら コーンサラダ みそ汁	牛乳 メロンパン	りんご 米 ほき 小麦粉 卵・塩 青のり コーン きゃべつ きゅうり 人参 酢・油 しょうゆ 玉ねぎ じゃが芋 みそ わかめ かつお だし 牛乳 マーガリン さとう 卵 B・P 小麦粉 強力粉 さとう 塩・卵 スキムミルク マーガリン
土	3／17	ハイハイン	豚肉の和風ソース炒め さつま芋とほうれん草の ごま和え みそ汁	牛乳 ビスケット	ハイハイン 米 豚肉 酢 りんご しょうゆ 油 さとう しょうゆ ほう さつま芋 ごま れん草 油 昆布だし しょうゆ 人参 白菜 みそ わかめ かつお だし 牛乳 ビスケット
月	5／19	バナナ	磯辺つくね 土佐和え みそ汁	牛乳 マヨネーズトースト	バナナ 米 鶏ひき肉 玉ねぎ 卵 パン粉 のり さとう みそ しょうゆ 人参 小松菜 きゃべつ 花かつお 昆布だし しょうゆ 豆腐 しめじ ねぎ みそ かつお だし 牛乳 食パン マーガリン マヨネーズ
火	6／20	りんご	魚のかば焼き ブロッコリーサラダ みそ汁	牛乳 ビスケットサンド	りんご 米 片栗粉 油 さばく しょうゆ 昆布だし さとう ブロッコリー きゅうり きゃべつ 人参 酢 油 塩 さとう かつお だし みそ わかめ 玉ねぎ じゃが芋 牛乳 ビスケット ジャム いちご
水	7／21	ボーロ	ピカタ さつま芋とひじきのサラダ みそ汁	牛乳 カスタードパン	ボーロ 米 豚肉 小麦粉 しょうゆ 卵 粉チーズ ひじき さつま芋 人参 きゅうり さとう しょうゆ マヨネーズ きゃべつ 人参 ねぎ みそ かつお だし 牛乳 強力粉 イースト さとう マーガリン 塩・卵 スキムミルク 小麦粉 牛乳・卵 さとう
木	8／22	せんべい	パン シチュー 白菜サラダ	牛乳 ボーロ	せんべい 強力粉 イースト マーガリン 塩 さとう スキムミルク 牛乳 人参 玉ねぎ じゃが芋 鶏肉 バター 小麦粉 牛乳 ブロッコリー 酢 りんご 白菜 油 さとう 塩 牛乳 ボーロ
金	9	バナナ	親子うどん 白和え みかん	牛乳 チーズ入り蒸しパン	バナナ うどん 鶏肉 卵 人参 ねぎ ざらめ しょうゆ 昆布 鰹だし ほう れん草 人参 さつま芋 豆腐 ごま さとう しょうゆ みかん 牛乳 小麦粉 B・P 卵 さとう 油 牛乳 チーズ
土	24	ボーロ	かやくごはん 豚肉の鉄火煮 すまし汁	牛乳 ウエハース	ボーロ 米 鶏肉 しめじ 人参 しょうゆ 豚肉 ごぼう 人参 じゃが芋 油 みそ さとう しょうゆ 昆布・鰹だし 麩 わかめ 昆布・鰹だし しょうゆ 牛乳 ウエハース

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:豚肉ー160g おろししょうがー小さじ1
しょうゆー小さじ1 小麦粉ー小さじ4
粉チーズー大さじ2 卵ー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！！