こんだて 2月号

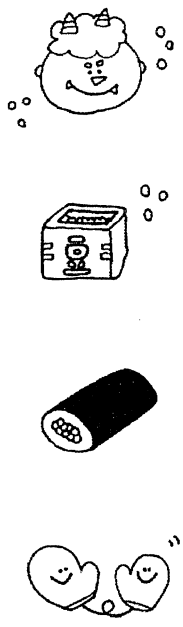
令和5年度(令和6年)

曜	月	火	水	木	金		土
日	26	13 ・ 27	14 ・ 28	1 ・ 15 ・ 29	2	16	3 ・ 17
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	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
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 ココアパウンド 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	牛乳 ビスケット

食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g
米	45	米	60	米	45	米	45	米	60	米	45	米	45
		合ひき肉	30					のり・酢	0.4・7				
さわら	50	じゃが芋	30	鶏肉・人参	45・8.8	豚肉	50	さとう	1.5	ほき・小麦粉	50・7	豚肉	50
しょうゆ	1.5	玉ねぎ	50	干しいたけ・しょうが	0.5・1	ごま	3	塩	0.8	卵・カレー粉	5・0.2	しょうゆ	1
さとう	0.5	人参	10	ごま・卵	2・8	さとう	2.5	卵・酒	8・0.8	塩・青のり	0.3・0.3	油	0.5
片栗粉	0.3	油	0.5	片栗粉・しょうゆ	10・3	しょうゆ	2.5	さとう・塩	0.4・0.1	油	4	りんご	6
みりん	3.2	カレールウ	15	青のり・油	0.7・3			ウインナー	8			酒	0.3
昆布だし	0.8					チーズ	10	ほうれん草	5	コーン・きゃべつ	10・30	酢	1
		バナナ	20	かにかま・きゃべつ	8・30	マヨネーズ	3	きゅうり・人参	10・5	しょうゆ	1
小松菜	30	みかん缶	20	きゅうり・酢	10・3	かぼちゃ	35	酢・油	3・2	さとう	1.4
人参	2	パイン缶	20	油・しょうゆ	1.5・1.5	きゅうり	15	かにかまぼこ	5				
油揚げ	5	りんご	10			マヨネーズ	6	ツナ	10	しょうゆ	2		
ごま ・ さとう	3・1	キウイフルーツ	2	豆腐・卵	35・30			きゅうり	5			ほうれん草	20
しょうゆ	2	ヨーグルト	15	わかめ・コンソメ	0.3・1.5	きゃべつ	30	マヨネーズ	3	じゃが芋・玉ねぎ	30・30	さつま芋	30
		スキムミルク	3			玉ねぎ	15			わかめ・コンソメ	0.3・1.5	ごま	1
麩	3			煮干		ねぎ	2	焼売	50			さとう	1
えのき	10	牛乳	100			みそ	6			煮干		しょうゆ	1.5
わかめ	0.3			牛乳	100	かつおだし	0.2	豚肉	10			昆布だし	1
塩 ・ しょうゆ	0.2・1	せんべい		14日				里芋	24	牛乳	100	油	1.5
昆布・かつおだし	150			卵・バター	10・10	煮干		大根	20				
				さとう・小麦粉	10・11.2			人参	8	マーガリン	3.8	白菜	30
煮干				ベーキングパウダー	0.4	牛乳	100	えのき	10	さとう・卵	2.3・1.9	人参	10
				ココア	0.7			ねぎ	2	小麦粉	7.5	わかめ	0.3
牛乳	100			28日		たいやき	40	みそ	6	ベーキングパウダー	0.2	みそ	6
				りんごジュース	40			昆布・かつおだし	120	小麦粉・強力粉	3・12	かつおだし	120
				さとう・寒天	2・0.4					さとう・塩	2.3・0.2		
さつま芋	16			さとう・みかん缶	4・15			牛乳	100	卵・スキムミルク	1.5・0.5	牛乳	100
さとう ・ 油	6.4・4.8			パイン缶	15					マーガリン	1.5		
小麦粉	19							サッポロポテト		グラニュー糖	1	ビスケット	

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 チョコカスタードパン	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	食材名	g	食材名	g
米	45	米	45	米	45	強力粉	35	うどん	100	米	45
						ドライイースト	0.3	鶏肉	25	ごぼう	4
鶏ひき肉	50	さば	50	豚肉・しょうが	40・1	マーガリン	3.5	卵	25	しめじ	8
玉ねぎ・卵	20・3	片栗粉	4	しょうゆ・小麦粉	2・3	塩	0.5	ねぎ	3	こんにゃく	5
パン粉	3	油	2	粉チーズ・卵	3・10	さとう	2.2	ざらめ	3	人参	5
しょうが	1	しょうゆ	2.5	パセリ	0.1	スキムミルク	0.9	しょうゆ	8	しょうゆ	3
のり・酒	0.1・1	みりん	2.5			牛乳	15	昆布・かつおだし	150	酒・鶏肉	4・5
みそ・みりん	2・1.4	酒	2	さつま芋・ひじき	30・2			かまぼこ	5	しょうゆ	0.5
しょうゆ	0.7	さとう	1	かにかま・きゅうり	6・5	玉ねぎ	50	みりん	4.5		
				みりん・しょうゆ	2・2	人参	10			豚肉	35
きゃべつ	35	ブロッコリー	20	マヨネーズ	6	じゃが芋	40	ほうれん草	12	ごぼう	15
小松菜・人参	10・5	きゅうり	5			豚肉	30	人参	10	人参	30
花かつお	0.5	きゃべつ	20	きゃべつ・人参	35・5	油	1	さつま芋	20	じゃが芋	50
しょうゆ	2	人参	5	ねぎ・みそ	2・6	カレールウ	10	豆腐	20	油	1
昆布だし	0.8	酢・油	3・2	かつおだし	120	牛乳	50	ごま	2	みそ	4
		さとう・塩	1・0.1			スキムミルク	3	さとう	0.5	さとう	3
豆腐・しめじ	35・10			煮干		ブロッコリー	10	しょうゆ	1.5	しょうゆ	1
ねぎ・みそ	2・6	玉ねぎ	30							昆布・かつおだし	30
かつおだし	120	コーン	5	牛乳	100	白菜	60	みかん	50		
		わかめ	0.3			りんご	25			そうめん	12
煮干		コンソメ	1.5	強力粉・小麦粉	12・3	酢	4	牛乳	100	わかめ	0.3
				ドライイースト	0.3	油	2			ねぎ・塩	2・0.2
牛乳	100	煮干		さとう・塩	2.3・0.2	さとう	2	ホットケーキMIX	20	しょうゆ	1
				卵・マーガリン	1.5・1.5	塩	0.1	卵	10	昆布・かつおだし	150
食パン	40	牛乳	100	スキムミルク	0.5			さとう	6		
マーガリン	3			小麦粉・牛乳	1.2・12	牛乳	100	油	3	牛乳	100
マヨネーズ	3	クラッカー	24	さとう・卵	3・2.8			牛乳	13		
青のり	0.5	いちごジャム	10	ココア	0.8	ハーベスト		チーズ	10	ビスコ	



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！！