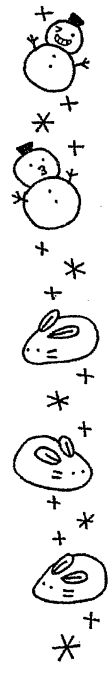


曜	月	火	水	木	金	土	
日	26	13・27	14・28	1・15・29	2	16	
屋食	魚のつけ焼き ごま和え すまし汁	カレーライス ヨーグルトサラダ	からあげ 和風サラダ スープ	利休焼 チーズかぼちゃサラダ みそ汁	三色丼 焼売 豚汁	白身魚のカレー天ぷら コーンサラダ スープ	豚肉の和風ソース炒め さつま芋とほうれん草のごま和え みそ汁
おやつ	りんご 牛乳 さつま芋スコーン	かんぱん 牛乳 せんべい	バナナ 14日 牛乳 28日 パウンドケーキ きらきらゼリー	ポーロ 牛乳 たいやき	せんべい 牛乳 サッポロポテト	りんご 牛乳 メロンパン	かんぱん 牛乳 ビスケット
	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名
	g	g	g	g	g	g	g
	りんご	かんぱん	バナナ	ポーロ	せんべい	りんご	かんぱん
	米 36	米 48	米 36	米 36	米 35	米 36	米 36
	さわら 40	合ひき肉 24	鶏肉・人参 36・7	豚肉 40	鶏ひき肉 30	ほき・小麦粉 40・5.6	豚肉 40
	しょうゆ 1.2	じゃが芋 24	干しいたけ 0.4	ごま 2.4	さとう 2	卵・カレー粉 4・0.16	しょうゆ 0.8
	さとう 0.4	玉ねぎ 40	しょうが 0.8	さとう 2	しょうゆ 3	塩・青のり 0.24・0.24	油 0.4
	片栗粉 0.24	人参 8	ごま・卵 1.6・6.4	さとう 2	酒 1.6	塩 3.2	りんご 4.8
	みりん 2.6	油 0.4	片栗粉・しょうゆ 8・2.4	チーズ 8	卵 30	コーン・きゃべつ 8・24	酒・酢 0.24・0.8
	昆布だし 0.64	カレールー 12	青のり・油 0.56・2.4	かぼちゃ 28	油 0.8	きゅうり・人参 8・4	さとう 1.2
	小松菜 24	バナナ 16	かにかま・きゃべつ 6.4・24	きゅうり 12	焼売 50	酢・油 2.4・1.6	ほうれん草 16
	人参 1.6	みかん缶 16	きゅうり・酢 8・2.4	マヨネーズ 4.8	豚肉 8	じゃが芋・玉ねぎ 24・24	さつま芋 24
	油揚げ 4	パイン缶 16	油・しょうゆ 1.2・1.2	きゃべつ 24	大根 16	わかめ・コンソメ 0.24・1.2	ごま 0.8
	ごま・さとう 2.4・0.8	りんご 8	豆腐・卵 28・24	玉ねぎ 12	えのき 8	牛乳 80	さとう 1.2
	しょうゆ 1.6	キウイフルーツ 1.6	わかめ・コンソメ 0.24・1.2	ねぎ 1.6	ねぎ 8	マーガリン 3	しょうゆ 1.2
	麩 2.4	ヨーグルト 12	牛乳 80	みそ 4.8	みそ 4.8	さとう・卵 1.8・5	昆布だし 0.8
	えのき 8	スキムミルク 2.4	14日 卵・バター 8・8	かつおだし 0.16	昆布・かつおだし 100	小麦粉 6	油 1.2
	わかめ 0.24	牛乳 80	さとう・小麦粉 7.2・8	牛乳 80	牛乳 80	ベーキングパウダー 0.16	白米・人参 24・8
	塩・しょうゆ 0.16・0.8	せんべい	ベーキングパウダー 0.32	たいやき 40	牛乳 80	小麦粉 2.4・9.6	わかめ 0.24
	昆布・かつおだし 120		りんごジュース 32		サッポロポテト	卵・小麦粉 1.8・0.16	みそ 4.8
	牛乳 80		さとう・寒天 1.6・0.32			さとう・塩 1.2・0.4	かつおだし 100
	さつま芋 12.8		さとう・みかん缶 3.2・12			マーガリン 1.2	牛乳 80
	さとう・油 5.2・3.9		パイン缶 12			卵・スキムミルク 1.2・0.4	ビスケット
	小麦粉 15.2					グラニュー糖 0.8	

曜	月	火	水	木	金	土
日	5・19	6・20	7・21	8・22	9	24
屋食	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	バナナ 牛乳 マヨネーズトースト	りんご 牛乳 クラッカーサンド	ポーロ 牛乳 カスタードパン	せんべい 牛乳 ハーベスト	バナナ 牛乳 チーズ入り蒸しパン	ポーロ 牛乳 ビスコ
	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名
	g	g	g	g	g	g
	バナナ	りんご	ポーロ	せんべい	バナナ	ポーロ
	米 36	米 36	米 36	強力粉 28	うどん 80	米 36
	鶏ひき肉 40	さば 40	豚肉・しょうが 32・0.8	ドライイースト 0.24	鶏肉・卵 20・20	ごはん 3.2
	玉ねぎ・卵 16・2.4	片栗粉 3.2	しょうゆ・小麦粉 1.6・2.4	マーガリン 2.8	ねぎ 2.4	しめじ 6.4
	パン粉 2.4	油 1.6	粉チーズ・卵 2.4・8	塩 0.4	ざらめ 2.4	こんにやく 4
	しょうが 0.8	しょうゆ 2	パセリ 0.08	さとう 1.8	しょうゆ 6.4	人参 4
	のり・酒 0.08・0.8	みりん 2	さつま芋・ひじき 24・1.6	スキムミルク 0.72	昆布・かつおだし 120	しょうゆ 2.4
	みそ・みりん 1.6・1.2	酒 1.6	かにかま・きゅうり 4.8・4	牛乳 12	かまぼこ 4	酒・鶏肉 3.2・4
	しょうゆ 0.56	さとう 0.8	みりん・しょうゆ 1.6・1.6	玉ねぎ 40	みりん 3.6	しょうゆ 0.4
	きゃべつ 28	ブロッコリー 16	かにかま・きゅうり 4.8・4	人参 8	ほうれん草 9.6	豚肉 28
	小松菜 8	きゅうり 4	みりん・しょうゆ 1.6・1.6	じゃが芋 32	人参 8	ごはん 12
	人参 4	きゃべつ 16	マヨネーズ 4.8	豚肉 24	さつま芋 16	人参 24
	花かつお 0.4	人参 4	きゃべつ・人参 28・4	油 0.8	豆腐 16	じゃが芋 40
	しょうゆ 1.6	酢・油 2.4・1.6	ねぎ・みそ 1.6・4.8	カレールー 8	ごま 1.6	油・みそ 0.8・3.2
	昆布だし 0.64	さとう・塩 0.8・0.08	かつおだし 100	牛乳 40	さとう 0.4	さとう 2.4
	豆腐・しめじ 28・8	玉ねぎ 24	牛乳 80	スキムミルク 2.4	しょうゆ 1.2	しょうゆ 0.8
	ねぎ・みそ 1.6・4.8	コーン 4	強力粉 9.6	ブロッコリー 8	みかん 40	昆布・かつおだし 24
	かつおだし 100	わかめ 0.24	ドライイースト 0.24	白菜 48	牛乳 80	麩・わかめ 2.4・0.24
	牛乳 80	コンソメ 1.2	さとう・塩 1.9・0.16	りんご 20	牛乳 80	ねぎ・塩 1.6・0.16
	食パン 32	牛乳 80	卵・マーガリン 1.2・1.2	酢・油 3.2・1.6	ホットケーキMIX 16	しょうゆ 0.8
	マーガリン 2.4	クラッカー 16	スキムミルク 0.4	さとう・塩 1.6・0.08	卵 8	昆布・かつおだし 120
	マヨネーズ 2.4	いちごジャム 8	小麦粉・牛乳 1.9・9.6	牛乳 80	さとう 4.8	牛乳 80
			さとう・卵 2.4・2.3	ハーベスト	油・牛乳 2.4・10.4	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!!

