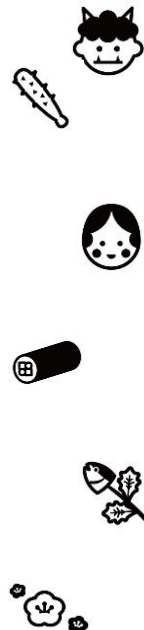


こんだて

令和6年度(令和7年) 2月

ひばり組

曜	月	火	水	木	金	土
日	10	25	12・26	13・27	14・28	1・15
昼食	カレーライス ヨーグルトサラダ	鯖の幽庵焼き じゃが芋のごま和え すまし汁	親子うどん 白和え	ごぼうハンバーグ 和風サラダ みそ汁	ピカタ 土佐和え みそ汁	さげごはん 野菜のみそ煮 すまし汁
おやつ	牛乳 ブリッツ	牛乳 ウインナーパン	牛乳 フルーツサンド	牛乳 きらきらゼリー	牛乳 パウンドケーキ	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
	米 60 合ひき肉 30 じゃが芋 30 玉ねぎ 50 人参 10 油 0.5 カレールー 15 バナナ 16 みかん缶 20 パイナップル 20 りんご 8 キウイフルーツ 1.6 ヨーグルト 12 スキムミルク 2.4 牛乳 80 ブリッツ	米 36 さわら 40 しょうゆ・みりん 2.4・3.2 酒・レモン汁 0.8・0.8 じゃが芋 28 小松菜・ごま 16・2.4 さとう・しょうゆ 0.8・2.4 昆布・かつおだし 3.2 麩 2.4 かまぼこ 4 ねぎ・塩 1.6・0.16 しょうゆ 0.8 昆布・かつおだし 100 煮干 80 牛乳 80 強力粉 13.6 ドライイースト 0.24 マーガリン 0.6 塩・さとう 0.3・0.7 スキムミルク 0.5 ウインナー 16 トマトケチャップ 2.4	うどん 96 鶏肉 24 卵 16 かまぼこ 4 ねぎ 1.6 ざらめ 2 しょうゆ 5.6 みりん 3.6 昆布・かつおだし 120 ほうれん草 9.6 人参 8 さつま芋 16 豆腐 24 ごま 1.6 さとう 0.4 しょうゆ 1.2 煮干 80 牛乳 80 食パン 32 生クリーム 8 さとう 0.8 バナナ 8 みかん缶 8	米 36 ごぼう 20 合ひき肉 40 卵・パン粉 6.4・6 塩・しょうゆ 0.1・0.4 バター 0.4 ウスターソース 4 トマトケチャップ 4 かにかまぼこ 6.4 きやべつ 24 きゅうり 8 酢・油 2.4・1.2 しょうゆ 1.2 豆腐・しめじ 28・8 わかめ・みそ 0.24・4.8 かつおだし 100 煮干 80 牛乳 80 りんごジュース 32 寒天・さとう 0.3・1.6 さとう・パイナップル 3.2・12 みかん缶 12	米 36 豚肉 32 しょうが 0.8 しょうゆ 2 小麦粉 2.4 粉チーズ 2.4 卵・パセリ 8・0.1 きやべつ 28 小松菜・人参 8・4 花かつお 0.4 しょうゆ 1.6 昆布だし 0.7 かぼちゃ 24 玉ねぎ 16 ねぎ・みそ 1.6・4.8 かつおだし 100 煮干 80 牛乳 80 卵・バター 8・8 さとう 7.2 小麦粉 8 ベーキングパウダー 0.32	米 36 鮭 16 豚肉 28 里芋 32 人参 8 大根 28 玉ねぎ 28 ごぼう 9.6 こんにやく 8 みそ 4.4 ざらめ 2 しょうゆ 0.8 油 0.8 昆布・かつおだし 32 麩 2.4 わかめ 0.24 ねぎ 1.6 塩 0.16 しょうゆ 0.8 昆布・かつおだし 100 牛乳 80 ビスコ



曜	月	火	水	木	金	土	
日	3	17	4・18	5・19	6・20	7・21	
昼食	巻き寿司 焼売 豚汁	さばのごま照り 磯辺和え みそ汁	利休焼 野菜の甘酢和え すまし汁	煮込みハンバーグ コーンサラダ スープ	からあげ 土佐和え みそ汁	鶏肉の照り焼き かぼちゃ煮 みそ汁	
おやつ	牛乳 ぼんち揚げ	牛乳 チーズ入り蒸しパン	牛乳 えびせん	牛乳 はちみつラスク	牛乳 さつま芋スティックパン	牛乳 せんべい	
	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名	
	g	g	g	g	g	g	
	米 60 のり・酢 0.4・7 さとう 1.5 塩 0.8 酒 0.8 卵・酒 8・0.8 さとう・塩 0.4・0.1 ウインナー 8 ほうれん草 5 マヨネーズ 3 かにかまぼこ 5 ツナ 10 きゅうり 5 マヨネーズ 3 焼売 50 豚肉 8 里芋 20 大根 16 人参 6.4 えのき 8 ねぎ 1.6 みそ 4.8 かつおだし 100 煮干 48 昆布・かつおだし 1.6 牛乳 80 ぼんち揚げ	米 36 鯖 40 酒 0.8 片栗粉 3.6 みりん 2 酢 0.8 しょうゆ 2 さとう 1 ごま 2 ほうれん草 40 しょうゆ 1.6 昆布だし 0.8 味のり 0.8 きやべつ 28 人参 8 わかめ 0.24 みそ 4.8 かつおだし 100 煮干 80 牛乳 80 ホットケーキミックス 16 卵・さとう 8・4.8 油・牛乳 2.4・10.4 チーズ 5.6	米 36 豚肉 40 ごま 2.4 さとう 2 しょうゆ 2 白菜 40 水菜 8 きゅうり 8 人参・酢 4・2 しょうゆ 2 さとう 1 麩 2.4 えのき 8 ねぎ・塩 1.6・0.2 しょうゆ 0.8 昆布・かつおだし 100 煮干 80 牛乳 80 ホットケーキミックス 16 卵・さとう 8・4.8 油・牛乳 2.4・10.4 チーズ 5.6	米 36 合ひき肉 40 玉ねぎ 20 パン粉・卵 4・4 スキムミルク 0.8 牛乳 2.4 トマトケチャップ 6.4 コンソメ 0.24 ウスターソース 1.6 ざらめ 1.6 コーン 8 きやべつ 24 きゅうり 8 人参・酢 4・2.4 油・しょうゆ 1.6・1.6 じゃが芋 32 玉ねぎ・わかめ 16・0.24 コンソメ 1.2 煮干 80 牛乳 80 えびせん 6.4 油 4	米 36 鶏肉・人参 36・6.4 干しいたけ 0.4 しょうが 0.8 ごま・卵 1.6・6.4 片栗粉 8 しょうゆ 2.4 青のり・油 0.6・2.4 白菜 40 もやし 12 人参 4 花かつお 0.64 しょうゆ 1.6 豆腐 28 えのき 8 ねぎ・みそ 1.6・4.8 かつおだし 100 煮干 80 牛乳 80 フランスパン 20 バター 3.2 はちみつ 2.4	米 36 鶏肉 44 さとう 2 しょうゆ 2 片栗粉 0.7 かぼちゃ 40 ざらめ 1.5 しょうゆ 0.4 大根・人参 24・8 ねぎ・みそ 1.6・4.8 かつおだし 100 煮干 80 牛乳 80 強力粉 16 ドライイースト 0.24 塩・さとう 0.3・2.3 牛乳 6.4 マーガリン 1.6 さつま芋 14.4 バター・さとう 1.5・1.8 牛乳・ごま 2.4・0.3 さとう 0.7	強力粉 35 ドライイースト 0.3 マーガリン 3.5 塩・さとう 0.5・2.2 スキムミルク 0.9 牛乳 27 鶏肉 32 じゃが芋 32 玉ねぎ・人参 40・8 プロックリー 8 油・コンソメ 0.8・0.8 小麦粉 2.4 バター 2.4 牛乳・塩 32・0.1 生クリーム 2.4 スキムミルク 2.4 きやべつ 32 きゅうり 8 人参 2.4 レモン汁 2.4 さとう 1.2 しょうゆ 1.2 牛乳 80 せんべい

「畑のお肉」大豆のおはなし

大豆は「畑のお肉」と言われるように、肉にも匹敵する良質なたんぱく質が多く含まれています。しかも、そのたんぱく質は体に取り込まれると約95%が吸収され、活発に働いてくれます。そのほか、食物繊維やカルシウムなども豊富に含む優れたもの。私たちの身近にはたくさんの大豆製品があります。毎日の食事に、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-200g おろししょうが-4g しょうゆ-小さじ1
小麦粉-大さじ1 粉チーズ-大さじ2 卵-1個
乾燥パセリ-少々 油-適量

作り方
①豚肉は一口大に切る。
②ボールに豚肉・しょうが・しょうゆ・小麦粉・粉チーズ・卵・パセリを入れて混ぜ合わせる。
③フライパンに油をしき、②を4等分に形を整えて焼く。
④両面焼いて、中まで火が通ったら完成!!