こんだて

令和6年度(令和7年) 2月

ひよこ組

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	鰆の幽庵焼き 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	さけごはん 野菜のみそ煮 すまし汁
おやつ	せんべい 牛乳 プリッツ	りんご 牛乳 ウインナーパン	かんぱん 牛乳 フルーツサンド	バナナ 牛乳 きらきらゼリー	りんご 牛乳 パウンドケーキ	せんべい 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
せんべい		りんご		かんぱん		バナナ		りんご		せんべい	
米	48	米	36	うどん	96	米	36	米	36	米	36
合ひき肉	24			鶏肉	24					鮭	16
じゃが芋	24	さわら	40	卵	16	ごぼう	20	豚肉	32		
玉ねぎ	40	しょうゆ・みりん	2.4・3.2	かまぼこ	4	合ひき肉	40	しょうが	0.8	豚肉	28
人参	8	酒・レモン汁	0.8・0.8	ねぎ	1.6	卵・パン粉	6.4・6	しょうゆ	2	里芋	32
油	0.4			ざらめ	2	塩・しょうゆ	0.1・0.4	小麦粉	2.4	人参	8
カレールウ	12	じゃが芋	28	しょうゆ	5.6	バター	0.4	粉チーズ	2.4	大根	28
		小松菜・ごま	16・2.4	みりん	3.6	ウスターソース	4	卵・パセリ	8・0.1	玉ねぎ	28
バナナ	16	さとう・しょうゆ	0.8・2.4	昆布・かつおだし	120	トマトケチャップ	4			ごぼう	9.6
みかん缶	20	昆布・かつおdし	3.2					きゃべつ	28	こんにゃく	8
パイン缶	20			ほうれん草	9.6	かにかまぼこ	6.4	小松菜・人参	8・4	みそ	4.4
りんご	8	麩	2.4	人参	8	きゃべつ	24	花かつお	0.4	ざらめ	2
キウイフルーツ	1.6	かまぼこ	4	さつま芋	16	きゅうり	8	しょうゆ	1.6	しょうゆ	0.8
ヨーグルト	12	ねぎ・塩	1.6・0.16	豆腐	24	酢・油	2.4・1.2	昆布だし	0.7	油	0.8
スキムミルク	2.4	しょうゆ	0.8	ごま	1.6	しょうゆ	1.2			昆布・かつおだし	32
		昆布・かつおだし	100	さとう	0.4			かぼちゃ	24		
牛乳	80			しょうゆ	1.2	豆腐・しめじ	28・8	玉ねぎ	16	麩	2.4
		牛乳	80			わかめ・みそ	0.24・4.8	ねぎ・みそ	1.6・4.8	わかめ	0.24
プリッツ				牛乳	80	かつおだし	100	かつおだし	100	ねぎ	1.6
		強力粉	13.6							塩	0.16
		ドライイースト	0.24	食パン	32	牛乳	80	牛乳	80	しょうゆ	0.8
		マーガリン	0.6	生クリーム	8					昆布・かつおだし	100
		塩・さとう	0.3・0.7	さとう	0.8	りんごジュース	32	卵・バター	8・8		
		スキムミルク	0.5	バナナ	8	寒天・さとう	0.3・1.6	さとう	7.2	牛乳	80
		ウインナー	16	みかん缶	8	さとう・パイン缶	3.2・12	小麦粉	8		
		トマトケチャップ	2.4			みかん缶	12	ベーキングパウダー	0.32	ビスコ	

曜	月		火	水	木	金	土
日	3	17	4 ・ 18	5 ・ 19	6 ・ 20	7 ・ 21	22
昼食	三色丼 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	パン クリームシチュー きゃべつのレモンドレッシング
おやつ	かんぱん 牛乳 ぼんち揚げ		バナナ 牛乳 チーズ入り蒸しパン	りんご 牛乳 えびせん	ハイハイン 牛乳 はちみつラスク	せんべい 牛乳 さつま芋スティックパン	ボーロ 牛乳 せんべい

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
かんぱん		かんぱん		バナナ		りんご		ハイハイン	36	せんべい		ボーロ	
米	35	米	36	米	36	米	36	米	36・6.4	米	36	強力粉	35
のり	0.1								0.4			ドライイースト	0.3
鶏ひき肉	30	鯖	40	豚肉	40	合ひき肉	40	鶏肉・人参	0.8	鶏肉	44	マーガリン	3.5
さとう	2	酒	0.8	ごま	2.4	玉ねぎ	20	干しいたけ	1.6・6.4	さとう	2	塩・さとう	0.5・2.2
しょうゆ	3	片栗粉	3.6	さとう	2	パン粉・卵	4・4	しょうが	8	しょうゆ	2	スキムミルク	0.9
酒	1.6	みりん	2	しょうゆ	2	スキムミルク	0.8	ごま・卵	2.4	片栗粉	0.7	牛乳	27
卵	30	酢	0.8			牛乳	2.4	片栗粉	0.6・2.4				
油	0.8	しょうゆ	2	白菜	40	トマトケチャップ	6.4	しょうゆ		かぼちゃ	40	鶏肉	32
		さとう	1	水菜	8	コンソメ	0.24	青のり・油	40	ざらめ	1.5	じゃが芋	32
焼売	50	ごま	2	きゅうり	8	ウスターソース	1.6		12	しょうゆ	0.4	玉ねぎ・人参	40・8
				人参・酢	4・2	ざらめ	1.6	白菜	4			ブロッコリー	8
豚肉	8	ほうれん草	40	しょうゆ	2			もやし	0.64	大根・人参	24・8	油・コンソメ	0.8・0.8
里芋	20	しょうゆ	1.6	さとう	1	コーン	8	人参	1.6	ねぎ・みそ	1.6・4.8	小麦粉	2.4
大根	16	昆布だし	0.8			きゃべつ	24	花かつお		かつおだし	100	バター	2.4
人参	6.4	味付のり	0.8	麩	2.4	きゅうり	8	しょうゆ	28			牛乳・塩	32・0.1
えのき	8			えのき	8	人参・酢	4・2.4		8	牛乳	80	生クリーム	2.4
ねぎ	1.6	きゃべつ	28	ねぎ・塩	1.6・0.2	油・しょうゆ	1.6・1.6	豆腐	1.6・4.8			スキムミルク	2.4
みそ	4.8	人参	8	しょうゆ	0.8			えのき	100	強力粉	16		
昆布・かつおだし	100	わかめ	0.24	昆布・かつおだし	100	じゃが芋	32	ねぎ・みそ		ドライイースト	0.24	きゃべつ	32
		みそ	4.8			玉ねぎ・わかめ	16・0.24	かつおだし		塩・さとう	0.3・2.3	きゅうり・人参	8・2.4
牛乳	80	かつおだし	100	牛乳	80	コンソメ	1.2			牛乳	6.4	レモン汁	2.4
								牛乳	80	マーガリン	1.6	さとう・しょうゆ	1.2・1.2
ぼんち揚げ		牛乳	80	ホットケーキミックス	16	牛乳	80			さつま芋	14.4		
				卵・さとう	8・4.8			フランスパン	20	バター・さとう	1.5・1.8	牛乳	80
		ぼんち揚げ		油・牛乳	2.4・10.4	えびせん	6.4	バター	3.2	牛乳・ごま	2.4・0.3		
				チーズ	5.6	油	4	はちみつ	2.4	さとう	0.7	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:豚肉ー200g おろししょうがー4g しょうゆー小さじ1
小麦粉ー大さじ1 粉チーズー大さじ2 卵ー1個
乾燥パセリー少々 油ー適量

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!!