



令和6年度(令和7年) 2月

めだか組

曜	日	おやつ	献立名	おやつ	
月	10	せんべい	ハヤシライス ヨーグルトサラダ	牛乳 ウエハース	せんべい 米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 グリンピース トマト ピザ ケチャップ しごやめ 油 小麦粉 小 パナナ缶 みかん りんご ヨーグルト スキムミルク 牛乳 ウエハース
火	25	りんご	鯖の幽庵焼き じゃが芋のごま和え すまし汁	牛乳 チーズパン	りんご 米 さしやうゆ しよん汁 れもん汁 昆布 じゃが芋 小松菜 ごぼう さとう 昆布 鰹 鮭 人 豆腐 ごま油 さしやうゆ 牛乳 強力粉 イメージ 塩 さとう スキムミルク
水	12 / 26	ハイハイイン	親子うどん 白和え	牛乳 ジャムサンド	ハイハイイン うどん 鶏肉 卵 人参 ねぎ さしやうゆ 片栗粉 昆布 しょうゆ しょうゆ ほろ 人参 豆腐 ごま油 さしやうゆ 牛乳 食パン いちご ジャム
木	13 / 27	バナナ	ごぼうハンバーグ 和風サラダ みそ汁	牛乳 きらきらゼリー	バナナ 米 ごぼう 鶏ひき肉 卵 人参 ねぎ さしやうゆ 片栗粉 昆布 しょうゆ しょうゆ ほろ 人参 豆腐 ごま油 さしやうゆ 牛乳 食パン いちご ジャム
金	14 / 28	りんご	鶏肉の照り焼き 土佐和え みそ汁	牛乳 ホットケーキ	りんご 米 鶏肉 しょうゆ さしやうゆ 片栗粉 昆布 しょうゆ しょうゆ ほろ 人参 豆腐 ごま油 さしやうゆ 牛乳 強力粉 イメージ 塩 さとう スキムミルク
土	1 / 15	せんべい	さげごはん 野菜のみそ煮 すまし汁	牛乳 ウエハース	せんべい 米 さけ 豚肉 里芋 人参 大根 玉ねぎ ごぼう みそ しょうゆ さしやうゆ 油 昆布 鰹 鮭 人 豆腐 ごま油 さしやうゆ 牛乳 ウエハース
月	3	ハイハイイン	三色丼 魚のつけ焼き みそ汁	牛乳 ボーロ	ハイハイイン 米 のり 鶏ひき肉 さしやうゆ 片栗粉 しよん汁 昆布 しょうゆ しょうゆ ほろ 人参 豆腐 ごま油 さしやうゆ 牛乳 強力粉 イメージ 塩 さとう スキムミルク
	17	ハイハイイン	さばのごま照り 磯辺和え みそ汁		ハイハイイン 米 さば 片栗粉 しよん汁 昆布 しょうゆ しょうゆ ほろ 人参 豆腐 ごま油 さしやうゆ 牛乳 強力粉 イメージ 塩 さとう スキムミルク
火	4 / 18	バナナ	利休焼 和え物 すまし汁	牛乳 チーズ入り蒸しパン	バナナ 米 豚肉 さしやうゆ 白菜 水菜 きゅうり 人参 しょうゆ しょうゆ ほろ 人参 豆腐 ごま油 さしやうゆ 牛乳 強力粉 イメージ 塩 さとう スキムミルク
水	5 / 19	りんご	煮込みハンバーグ コーンサラダ みそ汁	牛乳 フライドポテト	りんご 米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 グリンピース スライス 牛乳 トマト ピザ ケチャップ しごやめ 油 小麦粉 小 パナナ缶 みかん りんご ヨーグルト スキムミルク 牛乳 ウエハース
木	6 / 20	ハイハイイン	からあげ 土佐和え みそ汁	牛乳 ラスク	ハイハイイン 米 鶏肉 人参 干ししいたけ ごま油 卵 片栗粉 青のり 油 白もやし 人参 花菜 しょうゆ さしやうゆ 豆腐 ごま油 さしやうゆ 牛乳 強力粉 イメージ 塩 さとう スキムミルク
金	7 / 21	せんべい	ピカタ かぼちゃ煮 みそ汁	牛乳 さつま芋のスティックパン	せんべい 米 鶏肉 人参 小麦粉 小松菜 卵 かぼちゃ しょうゆ しょうゆ 大人根 人参 みそ しょうゆ 鰹 鮭 人 豆腐 ごま油 さしやうゆ 牛乳 強力粉 イメージ 塩 さとう スキムミルク
土	22	ボーロ	パン クリームシチュー きやべつサラダ	牛乳 せんべい	ボーロ 強力粉 イメージ 塩 さとう スキムミルク 人参 牛乳 マロン 鶏肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 小 パナナ缶 みかん りんご ヨーグルト スキムミルク 牛乳 ウエハース

「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！！