

# こんだて

令和7年度(令和8年) 2月

ひばり組

曜	月	火	水	木	金	土
日	2・16	3	17	4・18	5・19	6・20
昼食	さわらのかば焼き いんげんのごま和え すまし汁	巻き寿司 焼壳 豚汁	チキンカレー パイナップル和え りんごゼリー	サーモンキャロット 土佐和え みそ汁	パン ハッシュドビーフ 土佐酢和え	ミートボール カレースパゲティ スープ
おやつ	牛乳 焼いも	牛乳 せんべい	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	食材名	g	食材名	g	食材名	g
	米	36	米	60	米	36
さわら	片栗粉	40	のり・酢	0.4・7	強力粉	28
油	しょうゆ	3.2	鶏肉	1.5	ドライイースト	0.24
みりん	みぞれ	1.6	じやが芋	24	マーガリン・さとう	2.8・1.8
酒	うとう	2	玉ねぎ	40	合ひき肉	40
さとう	うとう	2	人参	8	塩・スキムミルク	0.4・0.7
いんげん	うとう	1.6	ヨーグルト	3.2	牛乳	22
人参	うとう	0.8	粉チーズ	1.2	牛・玉ねぎ	24・32
ごま	うとう	24	カレールウ	12	じやが芋・人参	24・8
さとう	うとう	2.4	ババリ	0.08	グリンビース	3.5
しょうゆ	うとう	0.8	パイント缶	12	油・小麦粉	0.8・3.2
みぞれ	うとう	1.6	きゅうり	24	トマトケチャップ	16
酒	うとう	0.8	アガー	0.8	さらめ・しょうゆ	0.8・0.8
さとう	うとう	1.6	牛乳	80	きやべつ	12
いんげん	うとう	24	せんべい	80	豆腐・しめじ	28・8
人参	うとう	4			ねぎ・みそ	1.6・4.8
ごま	うとう	2.4			かつおだし	100
さとう	うとう	0.8			煮干	
しょうゆ	うとう	1.6			牛乳	80
麺	かまぼこ	2.4			食パン	32
かまぼこ	うとう	3.2			牛乳	8
うとう	うとう	4			生クリーム	8
大根	うとう	16			バター・塩	1・0.08
人參	うとう	6.4			さとう	0.8
えのき	うとう	8			小麦粉・卵	1.3・3
ねぎ	うとう	1.6			さとう・牛乳	3.2・13
みそ	うとう	4.8			バナナ	8
昆布・かつおだし	うとう	120			みかん缶	
煮干	うとう	100				
牛乳	うとう	80				
さつま芋	うとう	80				
	せんべい					

  

曜	月	火	水	木	金	土
日	9	10・24	25	12・26	13・27	28
昼食	たらのからあげ 五目あんかけ かほちや煮・みそ汁	親子うどん 白和え みかん	からあげ 和風サラダ すまし汁	煮込みハンバーグ コーンサラダ スープ	豚肉の和風ソース炒め さつま芋とひじきのサラダ みそ汁	わかめごはん 大根のそぼろ煮 みそ汁
おやつ	牛乳 はちみつラスク	牛乳 ぼうしパン	牛乳 ビスコ	牛乳 えびせん	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 ホームパイ
	食材名	g	食材名	g	食材名	g
	米	36	うどん	100	米	36
たら	しょうが	40・0.6	鶏肉・卵	20・16	米	36
しょうゆ	うとう	0.8・2.4	かまぼこ	3.2	鶏肉・人参	36・7
うとう	うとう	0.8・2.4	ねぎ・ざらめ	1.6・2	合ひき肉	40
小麦粉・油	うとう	2.4・3.2	しょゆ	6	玉ねぎ・パン粉	20・4
玉ねぎ・人參	うとう	12・8	みりん	3.2	酒・りんご	0.4・4.8
ビーマン	うとう	4	昆布・かつおだし	120	スキムミルク	0.8
たけのこ	うとう	6.4	片栗粉	8	牛乳	6.4
干しいたけ	うとう	0.08	しょうゆ	2.4	トマトケチャップ	6.4
油・かつおだし	うとう	0.8・2.0	ほうれん草	9.6	マギーフィヨン	0.4
ざらめ・しょゆ	うとう	1.3・2	青のり	0.6	ハヤシルウ	0.8
酢・酒	うとう	0.4・1.6	油	2.4	ざらめ	1.6
片栗粉	うとう	0.8			さつま芋	24
かほちや	ざらめ・しょゆ	40	みかん	25	ひじき	1.6
ざらめ・しょゆ	うとう	1.5・0.4			かにかまぼこ	6.4
豆腐・油揚げ	うとう	28・8			きゅうり	4
ねぎ・みそ	うとう	1.6・4.8	煮干		みりん	1.3
かつおだし	うとう	100	強力粉	13.6	しょうゆ	1.3
煮干			小麦粉	3.2	マヨネーズ	5.6
牛乳			ドライイースト	0.24	きやべつ	24
フランスパン			玉ねぎ	2.4	玉ねぎ	12
バター			ねぎ・塩	1.6・0.16	ねぎ	1.6
はちみつ			しょうゆ	0.8	みそ	4.8
			昆布・かつおだし	120	かつおだし	100
			えびせん	2.4・1.2	牛乳	80
			油	1.2	小麦粉	12.8
					ベーキングパウダー	0.64
					さとう・牛乳	6.4・13
					油・きな粉	3.2・1

## うれしい効能たっぷりの冬野菜

冬野菜といえば大根・白菜・ねぎ・ほうれん草など、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体を温めたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べて冬を元気過ごしましょう！

白菜…柔らかく消化に良い野菜です。風邪の予防や乾燥を防ぐ働きもあります。  
大根…ビタミンCが多く含まれていて、消化酵素で胃腸の働きを整えます。  
ねぎ…のどの痛みなどを緩和する効果があり、血流を良くし、保温作用もあります。  
ほうれん草…鉄分が豊富で貧血の予防・改善になります。

## サーモンキャロット(4人分)

材料: 鮭一4切れ 人参ー40g マヨネーズー大さじ2 プレーンヨーグルトー大さじ1 粉チーズー大さじ1 しょうゆー小さじ1/3 乾燥パセリー少々

### 作り方

- ①人参をすりおろし、マヨネーズ・ヨーグルト・粉チーズ・しょうゆ・パセリと混ぜる。
- ②鉄板にシートをしき、鮭を並べ、その上に①をぬって180℃のオーブンで20分程焼く。  
中まで火が通ったら完成！！