



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		7・21	
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 焼売 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		ひじきごはん 野菜のみそ煮 すまし汁	
おやつ	牛乳 焼いも		牛乳 せんべい				牛乳 フルーツサンド		牛乳 クレープ		牛乳 きらきらゼリー		牛乳 プリッツ	
	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g		
	米	36	米	60	米	48	米	36	強力粉	28	米	36	米	36
			のり・酢	0.4・7	鶏肉	24			ドライイースト	0.24			ひじき	0.64
	さわら	40	さとう	1.5	じゃが芋	24	鮭・人参	40・8	マーガリン・さとう	2.8・1.8	含むき肉	40	人参	4.4
	片栗粉	3.2	塩	0.8	玉ねぎ	40	マヨネーズ	4	塩・玉ねぎ・牛乳	0.4・0.7	鶏ひき肉	18・4.4	鶏ひき肉	4
	油	1.6	卵・酒	8・0.8	人参	8	ヨーグルト	3.2	牛乳	22	パン粉	2.7	ざらめ	1.3
	しょうゆ	2	さとう・塩	0.4・0.1	油	0.4	粉チーズ	1.2			片栗粉・油	2.7・0.8	しょうゆ	1.6
	みりん	2	ウインナー	8	カレールウ	12	しょうゆ	0.54	牛肉・玉ねぎ	24・32	トマトケチャップ	4		
	酒	1.6	ほうれん草	5			じゃが芋・人参	24・8	ウスターソース	3.5	片栗粉・油	1.3	鶏肉・里芋	28・32
	さとう	0.8	マヨネーズ	3	パイン缶	12	グリンピース	3.5	しょうゆ	1.6	しょうゆ	1.6	人参	8
			かにかまぼこ	5	きゅうり	24	油・小麦粉	0.8・3.2	さとう・酒	2・0.7	片栗粉	0.6	大根	28
	いんげん	24	ツナ	10	小松菜・人参	8・4	トマトケチャップ	16	片栗粉	0.6			玉ねぎ	24
	人参	4	きゅうり	5	りんごジュース	48	花かつお	0.4	ざらめ・しょうゆ	0.8・0.8			ごぼう	9.6
	ごま	2.4	マヨネーズ	3	さとう	2.4	しょうゆ	1.6			スパゲティ	12	こんにやく	8
	さとう	0.8			アガー	0.8	昆布だし	0.64	きやべつ	12	玉ねぎ・人参	8・8	みそ	4.8
	しょうゆ	1.6	焼売	40	牛乳	80	豆腐・しめじ	28・8	大根・きゅうり	12・5.6	塩・カレー粉	0.2・0.08	ざらめ	2
					牛乳	80	ねぎ・みそ	1.6・4.8	ブロッコリー	8	油	1.6	しょうゆ	0.4
	麩	2.4	豚肉	8			かつおだし	100	ハム・花かつお	4・0.24			油	0.8
	かまぼこ	3.2	里芋	20	せんべい				酢・さとう	2.4・0.8	きやべつ・コーン	24・8	かつおだし	32
	ほうれん草	4	大根	16					塩・しょうゆ	0.08・0.8	わかめ・コンソメ	0.24・1.3		
	塩	0.16	人参	6.4			煮干		牛乳	80			麩	2.4
	しょうゆ	0.8	えのき	8			牛乳	80	小麦粉・卵	5.6・4.8	煮干	80	わかめ	0.24
	昆布・かつおだし	120	ねぎ	1.6			牛乳	80	ハム・花かつお	14.4・1.8	牛乳	80	ねぎ・塩	1.6・0.16
			みそ	4.8					バターの・塩	1・0.08			しょうゆ	0.8
	煮干		昆布・かつおだし	100			食パン	32	小麦粉・卵	1.3・3	ぶどうジュース	32	昆布・かつおだし	120
							生クリーム	8	さとう	0.8	寒天・さとう	0.3・1.6	牛乳	80
	牛乳	80	牛乳	80			さとう	8	小麦粉・卵	3.2・13	さとう・みかん缶	3.2・12		
	さつま芋	80	せんべい				バナナ	8	バナナ	8	パイン缶	12	プリッツ	

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 かぼちゃ煮・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	米	36	米	36	米	40	
	たら・しょうが	40・0.6	鶏肉・卵	20・16	鶏肉・人参	36・7	合ひき肉	40	豚肉・しょうゆ	40・0.8	わかめ	0.64	
	しょうゆ・片栗粉	0.8・2.4	かまぼこ	3.2	干しいたけ	0.4	玉ねぎ・パン粉	20・4	油・りんご	0.4・4.8	しらす	4	
	小麦粉・油	2.4・3.2	ねぎ・ざらめ	1.6・2	しょうが	0.8	スキムミルク	0.8	酒・酢	0.24・0.8	人参	5.6	
	玉ねぎ・人参	12・8	しょうゆ	6	ごま・卵	1.6・6.4	牛乳	6.4	しょうゆ	0.8	ざらめ	1.3	
	ピーマン	4	みりん	3.2	片栗粉	8	トマトケチャップ	6.4	さとう	1.2	しょうゆ	2	
	たけのこ	6.4	昆布・かつおだし	120	しょうゆ	2.4	マギーフイヨン	0.4			油	2.4	
	干しいたけ	0.08	ほうれん草	9.6	青のり	0.6	ハヤシルウ	0.8	さつま芋	24	大根	64	
	油・かつおだし	0.8・20	人参	8	油	2.4	ざらめ	1.6	ひじき	1.6	鶏ひき肉	40	
	ざらめ・しょうゆ	1.3・2	さつま芋	16	かにかまぼこ	6.4	コーン	8	かにかまぼこ	6.4	片栗粉	2.4	
	酢・酒	0.4・1.6	豆腐・ごま	16・1.6	きやべつ	24	きやべつ	24	きゅうり	4	昆布・かつおだし	24	
	片栗粉	0.8	さとう・しょうゆ	0.4・1.6	きゅうり	8	きゅうり	8	しょうゆ	1.3	ざらめ	2	
	かぼちゃ	40	みかん	25	酢・油	2.4・1.2	人参	4	しょうゆ	1.3	しょうゆ	3.2	
	ざらめ・しょうゆ	1.5・0.4	しょうゆ	1.2	しょうゆ	1.2	酢・油	2.4・1.6	マヨネーズ	5.6	きやべつ	24	
	豆腐・油揚げ	28・8	煮干		麩	2.4	しょうゆ	1.6	きやべつ・人参	28・4	玉ねぎ	12	
	ねぎ・みそ	1.6・4.8	牛乳	80	えのき	8	玉ねぎ	24	ねぎ・みそ	1.6・4.8	ねぎ	1.6	
	かつおだし	100	強力粉	13.6	ねぎ・塩	1.6・0.16	じゃが芋	24	かつおだし	100	みそ	4.8	
	煮干		小麦粉	3.2	しょうゆ	0.8	わかめ	0.24			かつおだし	100	
	牛乳	80	ドライイースト	0.24	昆布・かつおだし	120	コンソメ	1.3	煮干	80	牛乳	80	
	フランスパン	20	さとう	3.2	煮干		煮干		牛乳	80	ホームパイ		
	バター	3.2	マーガリン	2	牛乳	80	牛乳	80	小麦粉	12.8			
	はちみつ	2.4	塩・牛乳	0.08・10	ビスコ		牛乳	80	ベーキングパウダー	0.64			
			小麦粉・さとう	3.2・3.2			えびせん・油	9.6・4	さとう・牛乳	6.4・13			
			バター・卵	3.2・3.2					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。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に過ごしましょう！

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 人参40g マヨネーズ大さじ2
プレーンヨーグルト大さじ1 粉チーズ大さじ1
しょうゆ一小さじ1/3 乾燥パセリ少々

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！！

