



令和7年度(令和8年) 2月

ひよこ組

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		三色丼 焼売 豚汁		ハヤシライス 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	せんべい		バナナ		かんぼん		せんべい		りんご		ハイハイ			
	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 ブリッツ			
	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g		
	せんべい		バナナ		バナナ		かんぼん		せんべい		りんご		ハイハイ	
	米	36	米	35	米	48	米	36	強力粉・牛乳	28・22	米	36	米	36
			のり	0.1	合ひき肉	24			ドライイースト	0.24			ひじき	0.64
	さわら	40	鶏ひき肉	30	じゃが芋	24	鮭・人参	40・8	マーガリン・さとう	2.8・1.8	合ひき肉	40	人参	4.4
	片栗粉	3.2	さとう	2	玉ねぎ	64	マヨネーズ	4	塩・スキムミルク	0.4・0.7	玉ねぎ・牛乳	18・4.4	鶏ひき肉	4
	油	1.6	しょうゆ	3	人参	8	ヨーグルト	3.2			パン粉	2.7	ざらめ	1.3
	しょうゆ	2	酒	1.6	油	30	粉チーズ	1.2	牛肉・玉ねぎ	24・32	片栗粉・油	2.7・0.8	しょうゆ	1.6
	みりん	2	卵	30	ハヤシルウ	14.4	しょうゆ	0.54	じゃが芋・人参	24・8	トマトケチャップ	4		
	酒	1.6	油	0.8	グリーンピース	2.5	パセリ	0.08	グリーンピース	3.5	ウスターソース	1.3	鶏肉・里芋	28・32
	さとう	0.8							油・小麦粉	0.8・3.2	しょうゆ	1.6	人参・大根	8・28
			焼売	50	パイン缶	12	きやべつ	28	トマトケチャップ	16	さとう・酒	2・0.7	玉ねぎ	24
	いんげん	24			きゅうり	24	小松菜・人参	8・4	ざらめ・しょうゆ	0.8・0.8	片栗粉	0.6	ごぼう	9.6
	人参	4	豚肉	8			花かつお	0.4					こんにやく	8
	ごま	2.4	里芋	20	りんごジュース	48	しょうゆ	1.6	きやべつ・きゅうり	12・5.6	スパゲティ	12	みそ	4.8
	さとう	0.8	大根	16	さとう	2.4	昆布だし	0.64	大根・プロッコリー	12・8	玉ねぎ・人参	8・8	ざらめ	2
	しょうゆ	1.6	人参	6.4	アガー	0.8			チキンハム・花かつお	4・0.24	塩・カレー粉	0.2・0.08	しょうゆ	0.4
			えのき	8			豆腐・しめじ	28・8	酢・さとう	2.4・0.8	油	1.6	油	0.8
	麩	2.4	ねぎ	1.6	牛乳	80	ねぎ・みそ	1.6・4.8	塩・しょうゆ	0.08・0.8			かつおだし	32
	かまぼこ	3.2	みそ	4.8			かつおだし	100			きやべつ・コーン	24・8		
	ほうれん草	4	昆布・かつおだし	100	せんべい				牛乳	80	わかめ・コンソメ	0.24・1.3	麩・わかめ	2.4・0.24
	塩	0.16					牛乳	80					ねぎ・塩	1.6・0.16
	しょうゆ	0.8	牛乳	80					小麦粉・卵	5.6・4.8	牛乳	80	しょうゆ	0.8
	昆布・かつおだし	120							食パン	32			昆布・かつおだし	120
			せんべい						生クリーム	8				
	牛乳	80							バター・塩	1・0.08	ぶどうジュース	32		
									さとう	0.8	小麦粉・卵	1.3・3	寒天・さとう	0.3・1.6
									バナナ	8	さとう・牛乳	3.2・13	さとう・みかん缶	3.2・12
	さつま芋	80							みかん缶	8	バナナ	8	バイン缶	12
													ブリッツ	

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	バナナ 牛乳 はちみつラスク	せんべい 牛乳 ぼうしパン	りんご 牛乳 ビスコ	ポーロ 牛乳 えびせん	バナナ 牛乳 きな粉蒸しパン	せんべい 牛乳 ホームパイ						
	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g				
	バナナ		せんべい		りんご		ポーロ		バナナ	せんべい		
	米	36	うどん	100	米	36	米	36	米	40		
			鶏肉・卵	20・16					米	0.64		
	たら・しょうが	40・0.6	かまぼこ	3.2	鶏肉・人参	36・7	合ひき肉	40	豚肉・しょうゆ	40・0.8	しらす	4
	しょうゆ・片栗粉	0.8・2.4	ねぎ・ざらめ	1.6・2	干しいたけ	0.4	玉ねぎ・パン粉	20・4	油・りんご	0.4・4.8	人参	5.6
	小麦粉・油	2.4・3.2	しょうゆ	6	しょうが	0.8	スキムミルク	0.8	酒・酢	0.24・0.8	ざらめ	1.3
	玉ねぎ・人参	12・8	みりん	3.2	ごま・卵	1.6・6.4	牛乳	6.4	しょうゆ	0.8	しょうゆ	2
	ピーマン	4	昆布・かつおだし	120	片栗粉	8	トマトケチャップ	6.4	さとう	1.2	油	2.4
	たけのこ	6.4			しょうゆ	2.4	マジックフイヨン	0.4				
	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	片栗粉	2.4
	酢・酒	0.4・1.6	豆腐・ごま	16・1.6	かにかまぼこ	6.4	コーン	8	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	きやべつ	24	きやべつ	24	みりん	1.3	ざらめ	2
					きゅうり	8	きゅうり	8	しょうゆ	1.3	しょうゆ	3.2
	かぼちゃ	40	みかん	25	酢・油	2.4・1.2	人参	4	マヨネーズ	5.6		
	ざらめ・しょうゆ	1.5・0.4			しょうゆ	1.2	酢・油	2.4・1.6			きやべつ	24
			牛乳	80			しょうゆ	1.6	きやべつ・人参	28・4	玉ねぎ	12
	豆腐・油揚げ	28・8			麩	2.4			ねぎ・みそ	1.6・4.8	ねぎ	1.6
	ねぎ・みそ	1.6・4.8	強力粉	13.6	えのき	8	玉ねぎ	24	かつおだし	100	みそ	4.8
	かつおだし	100	小麦粉	3.2	ねぎ・塩	1.6・0.16	じゃが芋	24			かつおだし	100
			ドライイースト	0.24	しょうゆ	0.8	わかめ	0.24	牛乳	80		
	牛乳	80	さとう	3.2	昆布・かつおだし	120	コンソメ	1.3			牛乳	80
			マーガリン	2					小麦粉	12.8		
	フランスパン	20	塩・牛乳	0.08・10	牛乳	80	牛乳	80	ベーキングパウダー	0.64	ホームパイ	
	バター	3.2	小麦粉・さとう	3.2・3.2					さとう・牛乳	6.4・13		
	はちみつ	2.4	バター・卵	3.2・3.2	ビスコ		えびせん・油	9.6・4	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氣過ごしましょう！

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—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—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！！

