

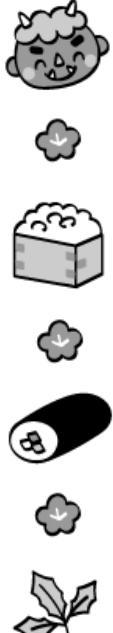
# こんだて

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 焼壳 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	かんばん	せんべい	りんご	ハイハイン	
	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 プリツツ	
食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g
せんべい		バナナ		かんばん		りんご	
米	36	米	35	米	36	米	36
さわら 片栗粉 油	40	のり 鶏ひき肉	0.1	合ひき肉	48	強力粉・牛乳	28・22
しょうゆ みりん 酒	3.2	さとう	30	じゃが芋	24	ドライースト	0.24
さとう	1.6	しょうゆ	2	玉ねぎ	24	マーガリン・さとう	2.8・1.8
いんげん 人参 ごま	2	人参	3	マヨネーズ	4	塩・スキムミルク	0.4・0.7
さとう しょうゆ	2	酒	1.6	ヨーグルト	3.2	牛肉・玉ねぎ	24・32
みりん	2	油	0.4	粉チーズ	1.2	じゃが芋・人参	24・8
酒	1.6	ハヤシルウ	14.4	グリーンピース	0.54	グリーンピース	3.5
さとう	0.8	グリーンピース	2.5	バセリ	0.08	油・小麦粉	0.8・3.2
いんげん 人参 ごま	24	焼壳	50	パン	16	トマトケチャップ	1.6
さとう しょうゆ	4	豚肉	8	パン	0.8	ざらめ・しょうゆ	0.8
さとう	2.4	里芋	20	牛乳	28	トマトケチャップ	2.0
いんげん 人参 ごま	0.8	大根	16	牛乳	8	パン	0.6
さとう しょうゆ	1.6	人参	6.4	牛乳	8	スパゲティ	12
麺	2.4	えのき	8	牛乳	8	大根・ブロッコリー	12・8
かまぼこ	3.2	ねぎ	1.6	牛乳	8	玉ねぎ・人参	8・8
ほうれん草	4	みそ	4.8	牛乳	80	塩・カリー粉	0.2・0.08
しょうゆ	0.16	昆布・かつおだし	100	牛乳	80	油	1.6
昆布・かつおだし	0.8	牛乳	80	牛乳	80	かつおだし	32
牛乳	120	せんべい		牛乳	80	きやべつ・コーン	24・8
牛乳	80			牛乳	80	わかめ・コンソメ	0.24・1.3
さつま芋	80			牛乳	80	ぶどうジュース	32
				牛乳	8	寒天・さとう	0.3・1.6
				牛乳	8	さとう・みかん缶	3.2・12
				牛乳	12	バイン缶	12

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	せんべい	りんご	ポーロ	バナナ	せんべい
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	はちみつラスク	ぼうしパン	ビスコ	えびせん	きな粉蒸しパン	ホームパイ
食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名
バナナ		せんべい		りんご		せんべい
米	36	うどん	100	米	36	米
たら・しょうが	40・0.6	鶏肉・卵	20・16	鶏肉・人参	36・7	わかめ
しょうゆ・片栗粉	0.8・2.4	かまぼこ	3.2	合ひき肉	40	大根
小麥粉・油	2.4・3.2	ねぎ・ざらめ	1.6・2	玉ねぎ・パン粉	20・4	鶏ひき肉
玉ねぎ・人参	12・8	しょうゆ	6	スキムミルク	0.8	片栗粉
ビーマン	4	みりん	3.2	牛乳	6.4	玉ねぎ
たけのこ	6.4	昆布・かつおだし	120	片栗粉	6.4	人参
干しいたけ	0.08	ほうれん草	9.6	トマトケチャップ	6.4	ざらめ
油・かつおだし	0.8・20	人参	8	マギーフィヨン	0.4	じょうゆ
ざらめ・しょうゆ	1.3・2	さつま芋	16	ハヤシルウ	0.8	油
酢・酒	0.4・1.6	豆腐・ごま	16・1.6	ざらめ	1.6	さとう
片栗粉	0.8	さとう・しょうゆ	0.4・1.6	コーン	8	せんべい
かほちや	40	みかん	25	きやべつ	24	せんべい
ざらめ・しょうゆ	1.5・0.4	牛乳	80	きやべつ	24	せんべい
豆腐・油揚げ	28・8	強力粉	13.6	玉ねぎ	24	せんべい
ねぎ・みそ	1.6・4.8	小麦粉	3.2	じゅうねん	24	せんべい
かつおだし	100	ドライースト	0.24	ねぎ	24	せんべい
牛乳	80	マーガリン	2.2	じゅうねん	24	せんべい
フランスパン	20	塩・牛乳	0.08・10	昆布・かつおだし	120	せんべい
バター	3.2	小麦粉・さとう	3.2・3.2	牛乳	80	せんべい
はちみつ	2.4	バター・卵	3.2・3.2	牛乳	80	せんべい
		ビスコ		えびせん・油	9.6・4	せんべい



## 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 ショウガー小さじ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・ショウガ・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！

