

こんだて

令和7年度(令和8年) 2月

めだか組

曜日	おやつ	献立名	おやつ						
月 2 / 16	せんべい	魚のかば焼き いんげんのごま和え すまし汁	牛乳 焼いも	せんべい 米 さ片油しさ わ栗 よと ら粉 うう ゆ ゆん べい	い人ごさし ん参まとよ うげん ゆ	麩人ほ 参うれ うう ゆ	塩し昆 芋根参のぎ うん 草ゆ	牛乳 よ布鰹 う・だし ゆ	牛乳 さつま芋
火 3 / 17	バナナ	三色丼 魚のつけ焼き みそ汁	牛乳 せんべい	バ ナ ナ 肉	米の鶏さし卵塩油 りひとよ きうう ゆ	さしさ昆 わよと布 らううだ ゆ	里大人えねみ昆 芋根参のぎそ布 き	牛乳 鰹・だし ゆ	牛乳 せんべい
		ハヤシライス きやべつのレモンドレッシング りんごゼリー		バ ナ ナ 肉芋	米鶏じ玉人油ケ ひやね参チ きがぎ 肉芋	トピざし小グ マユラヨ麦リビ ヤット!めう粉ン! ブレゆス	き人きレさし や参ゆモとよ べうンうう つり汁	牛乳 牛乳 せんべい	
水 4 / 18	ハイハイ ハイン	サーモンキャロット 土佐和え みそ汁	牛乳 ジャムサンド	ハイ ハイ ハイ ズ	米 鮭人マ 参ヨネ う ズゆ	しき小人花し昆 や松参かよ布 ベ菜 つうだ おゆし	豆しねみ鰹 腐めぎそだ じ	牛乳 牛乳 パンち ジ ゴヤム	パい 小卵さ油 麦・とナ 粉豆う 乳
木 5 / 19	せんべい	パン ハッシュドビーフ 土佐酢和え	牛乳 クレープ	せん べい 粉ス塩う ト	強イ油さ豆 力・と乳 肉ねや参リピ 麦チ	牛玉じんぐ 肉ぎ・ン 芋油ス	小ケ らよ ブ	人花酢さし やゆロコ参か・ べうツリ づり	牛乳 小麦・とナ 粉豆う 乳
金 6 / 20	りんご	ミートボール スペゲティソテー みそ汁	牛乳 きらきらゼリー	りん ご	米 鶏玉豆バ片油ケ ひね乳ん栗チ きぎ 粉粉	しさ片 よと栗 ヤツう粉	ス 玉入し油 パゲね参よ テギ	きかわみ鰹 やばかそだ う	牛乳 牛乳 ぶジ寒み どユ天か う一 ス 缶
土 7 / 21	ハイハイ ハイン	ひじきごはん 野菜のみそ煮 すまし汁	牛乳 ビスケット	ハイ ハイ ハイ 肉	米ひ人鶏ざし じ参ひらよ ききめう 肉ゆ	鶏里大人玉ご 肉芋参根ねぼ ぎうめうし ゆ	みざし鰹油 そらよだ めうし ゆ	麸わね塩し かぎよ めう ゆ	牛乳 牛乳 ビスケット
月 9	パナナ	たらの野菜あんかけ かぼちゃ煮 みそ汁	牛乳 ラスク	パ ナ ナ	米たし片小油 らよ栗麦 う粉粉	玉人ピ干 ね参「し ぎマいた ンけ	油鰹ざし片 だらよ栗 しめう粉	かざし ぼらよ ちめう や	豆きねみ鰹 腐やぎそだ べ 牛乳 牛乳 パサンと う
火 10 / 24	せんべい	親子うどん 白和え	牛乳 豆乳パン	せん べい 肉	う鶏卵人ねざし昆 参ぎらよ布鰹 めう・だ 草芋	ほ人さ豆ご うれ参つ腐ま んまうう ゆ	さし まうう ゆ	牛乳 牛乳 強イ油塩さ豆 力・と乳 粉スう	
水 25	りんご	からあげ 和風サラダ すまし汁	牛乳 ビスケット	りん ご	米 鶏人干 肉参し いた け	ご片し青油 ま栗よの 粉うり	き人き酢油し や参ゆ べう つり	麸えね塩し昆 のぎよ布鰹 きう・だ ゆ	牛乳 牛乳 ビスケット
木 12 / 26	ボーロ	煮込みハンバーグ コーンサラダ みそ汁	牛乳 フライドおさつ	ボ ー ロ	米 鶏玉パ豆ケ ひねン乳チ きぎ粉	しさ よら ヤツうめ	コきき人酢油し やゆ参 ンべう	玉じわみ鰹 よねやかそだ う	牛乳 牛乳 さ油塩 つ ま芋
金 13 / 27	パナナ	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	牛乳 きな粉蒸しパン	パ ナ ナ	米 豚りしさ油 肉んよと ごうう ゆ	さひ人きしさマ つじ参ゆよとヨネ まきううう 芋りゆ	き人ねみ鰹 や参ぎそだ べ	牛乳 牛乳 小Bさ豆油き 麦・と乳 粉Pう な粉	
土 28	せんべい	わかめごはん 大根のそぼろ煮 みそ汁	牛乳 ウエハース	せん べい	米わし人ざし油 から参らよ めすめう ゆ	大鶏片昆 根ひ栗布鰹 き粉・だめう 肉しゆ	ざし らよ き粉・だめう しゆ	き玉ねみ鰹 やねぎそだ べき し	牛乳 ウエハース

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…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:鮭ー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！