

2がつのこんだてひょう

日	みまんじ		おひるのこんだて	3じのおやつ	ち、にく、ほねのもとになるもの		からだのちようしをととのえるものになるもの		ねつやちからのもとになるもの		エネルギー	延長児のおやつ
	10じのおやつ	主食			以上児	未満児						
1 火 16 水			すきやき風煮 えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳 *黒糖もち	牛肉 焼豆腐 黄粉	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 玉葱・白菜・白葱	えのき茸・葱	米・米こんにやく・砂糖 醤油・片栗粉・黒砂糖	サラダ油	353 479	牛乳 サブレ
2 水 17 木			チーズ入りハンバーグ 人参つや煮 オニオンスープ	牛乳 クラッカー	合挽肉 卵 ベーコン	牛乳 ピザチーズ	人参 玉葱	パセリ	ロ・パ・ン・パン粉・卵黄 卵黄・片栗粉・黒砂糖 醤油・酒・クラッカー	サラダ油 油	464 549	牛乳 あられ
3 木			いわしのつみれ汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 ビスケット *大豆の雷揚げ	いわしすり身 豆腐・油揚げ ゆで大豆	牛乳・スキム乳 出し昆布・干ひじき 煮干し	人参 生姜・大根・白菜	葱	米・里芋・醤油・砂糖 ビスケット・小麦粉	サラダ油	387 449	牛乳 丸ボーロ
4 金 15 火			プロカリシチュー 野菜サラダ	牛乳 かりんとう	鶏肉	牛乳 鉄強化牛乳	人参 カリフラワー	ブロッコリー	ロ・パ・ン・じゃがいも スイートコーン・キャベツ ス・フの素・小麦粉・群 砂糖・醤油・かりんとう	サラダ油 バター	411 510	牛乳 クラッカー
5 土 19 土			パリパリおそば 卵スープ	牛乳 丸ボーロ	豚肉 かまぼこ 卵	牛乳	人参 葱・干椎茸・玉葱	もやし・キャベツ	中華揚げめん・ス・フの素 砂糖・醤油・片栗粉	サラダ油 丸ボーロ	467 478	牛乳 せんべい
7 月 22 火			ハヤシ汁 コーンとかにかまのサラダ	牛乳 *コアとブルソンの豆乳蒸パン	牛肉 か風味かまぼこ 豆乳	牛乳	玉葱・グリーンピース	スイートコーン・胡瓜 フルーン	米・小麦粉・ス・フの素 卵黄・砂糖・卵白・ビ ン・卵黄・ココア	バター サラダ油	445 551	牛乳 ウエハース
8 火 21 月			チキンナゲット ブロッコリー コーンスープ	牛乳 クッキー	鶏ひき肉 豆腐	牛乳	ブロッコリー パセリ	スイートコーン 玉葱	ロ・パ・ン・酒・小麦粉 卵黄・醤油・砂糖 ス・フの素・片栗粉・カ	マヨネーズ サラダ油	523 600	牛乳 ビスケット
9 水 28 月			白身魚と野菜のケチャップあえ しいたけのすまし汁	チーズ みかん	白身魚	牛乳・煮干し 出し昆布 フ・ロ・スチーフ	人参 玉葱・生椎茸・葱	みかん	米・片栗粉・卵黄・砂糖 醤油・酒・あられ	サラダ油	268 409	牛乳 ドーナツ
10 木 24 木			凍豆腐の卵とじ 青梗菜と油揚げのみそ汁	牛乳 あられ おやつ昆布	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 油揚げ・味噌	牛乳 煮干し おやつ昆布	人参 干椎茸	ピーマン チンゲンサイ	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・あられ	サラダ油	364 487	牛乳 サブレ
12 土 26 土			カレーうどん バナナ	牛乳 せんべい	豚肉	牛乳 スキム乳	人参 玉葱	葱 バナナ	乾めん・じゃがいも カレー粉・ス・フの素 せんべい	サラダ油	530 537	牛乳 クラッカー
14 月			レパールのてり煮 人参とじゃがいものつや煮 大根とわかめのみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	鶏レバー 油揚げ 味噌	牛乳 干若布 煮干し	人参 生姜	大根	米・砂糖・醤油・酒 じゃがいも・ス・フの素 強化ウエハース・ビスケット	サラダ油	345 471	牛乳 おかき
18 金			鶏肉の照り焼き 小松菜のごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	飲むヨーグルト かりんとう	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳・干若布 煮干し・飲むヨーグルト	人参 葱	生姜 かりんとう	米・砂糖・醤油・酒 かりんとう	サラダ油 すりごま	431 540	牛乳 おかき
誕生 25 金			しらすとコーンの炊き込み 豚ヒレのたった揚げ きゃべつのゆかり和え わかめのすまし汁・バナナ	ゼリー	まぐろ油漬 豚ヒレ	牛乳・白す干し 出し昆布・干若布 煮干し	人参 スイートコーン・キャベツ	葱・玉葱・バナナ	米・醤油・酒・片栗粉 上新粉・ゼリー	サラダ油	516 481	牛乳 かりんとう

エネルギーに延長のおやつは含まれていません

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当 g	ビタミン			
							A IU	B1 mg	B2 mg	C mg
以上児	基準量 400	15	12~18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価 420	18.6	19.7	281	2	2	535	0.28	0.46	26
未満児	基準量 480	19	11~16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価 508	20.1	20.1	323	1.7	1.9	461	0.29	0.5	22



2月3日は節分。保育園でも、豆まきをします。
 豆まきをして、鬼退治!!この鬼とは、冬の寒さ、病気、災難のことです。
 そして、健康(まめ)に暮らせるように!との願いをこめて、思いきり豆まきをしましょう。年の数だけ豆を食べると良いとされていますが、大豆は「畑のお肉」と言われるほど、たんぱく質が多い食品です。日頃から、カレーやシチュー、サラダなどに入れて食べましょう。栄養を摂って、風邪をひきにくい体作りを心がけましょう。

こんだてしょうかい

材料名	使用量(g)	作り方
しらすとコーンの炊き込みご飯	米	50 ① 米は洗ってザルにあげておく
	まぐろ油漬	17.5
	スイートコーン	12
	しらす干し だし昆布	3 0.3
水	60	③ 炊きあがったら、だし昆布を取り出し、具が均一になるように混ぜる。

ぎょうじよてい

