

# 1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						
4 30 水 月			さつまい 野菜サラダ	牛乳 クラッカー チーズ	豚肉 味噌	牛乳 煮干し ブロッコリー	人参 葱、キャベツ、胡瓜	大根、ごぼう、白菜 醤油、クラッカー	米、さつまいも、餅、砂糖	サラダ油	330 459	牛乳 ビスケット
5 19 木 木			麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *ふわふわブルーハワイケーキ	豆腐・豚ひき肉 赤味噌・卵	牛乳 プレーンヨーグルト	人参 生姜、胡瓜、レモン ブルーベリー、ブルーベリージュース	たけのこ、玉葱、葱 米、酒、醤油、砂糖	餅、酒、醤油、砂糖	サラダ油 ごま油	412 525	牛乳 ウエハース
6 金			かわり七草がゆ ちくわのいそべ揚げ みかん	牛乳 メロンパン	鶏肉 竹輪	牛乳 出し昆布 青のり	人参 白菜 みかん	大根 米	米	サラダ油	535 480	牛乳 あられ
7 21 土 土			かやくうどん バナナ	牛乳 クッキー	牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	バナナ	乾燥めん、砂糖、醤油、かつお	サラダ油	495 497	牛乳 カステラ
10 16 火 月			がめ煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	牛乳 おかし おやついりこ	鶏肉 味噌	牛乳・干若布 煮干し おやついりこ	人参 さやいんげん	れんこん、ごぼう 干椎茸、玉葱、葱	米、里芋、こんにゃく 砂糖、醤油、おかし	サラダ油	343 470	牛乳 ドーナツ
11 水			雑煮 ひじきと油揚げの炒め煮	固形ヨーグルト あられ	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳・煮干し 出し昆布、干ひじき 鉄強化ヨーグルト	人参 小松菜	白菜	米、里芋、醤油、砂糖	サラダ油	320 410	ジュース クラッカー
12 24 木 火			ボルシチ ツナサラダ	牛乳 *豆乳もち	牛肉 まぐろ油漬 豆乳・黄粉	牛乳 エバミルク	人参 キャベツ 胡瓜	ローリエ、じゃがいも スープの素、かつお、餅	バター 砂糖・片栗粉	サラダ油	424 519	牛乳 丸ボーロ
13 23 金 月			鶏のから揚げ ブロッコリー かぶのスープ	飲むヨーグルト(鉄強化) みかん	鶏肉	牛乳 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参 パセリ	ブロッコリー スイートコーン、みかん	生姜、かぶ、キャベツ 砂糖、スープの素	サラダ油	341 470	牛乳 せんべい
14 28 土 土			イタリアンスパゲッティ コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳 クッキー	ベーコン 豆乳	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン パセリ	玉葱・セリ スイートコーン、キャベツ	スパゲッティ、かつお かつお、スープの素、かつお	サラダ油 バター	491 498	牛乳 かりんとう
17 31 火 火			白身魚と野菜のケチャップあえ しいたけのすまし汁	牛乳 丸ボーロ	白身魚	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ピーマン	玉葱 生椎茸 葱	米、片栗粉、かつお、砂糖 酒、醤油、丸ボーロ	サラダ油	363 485	牛乳 おかし
18 25 水 水			チキンカレー フルーツ和え	牛乳 せんべい	鶏肉	牛乳 スキミルク	人参 玉葱、グリーンピース	米、じゃがいも、餅、め	スープの素、せんべい	サラダ油	406 550	牛乳 クッキー
20 金			レバーとピーナッツの野菜炒め はくさいスープ	牛乳 サブレ	鶏レバー 豚ひき肉	牛乳	人参 ピーマン	玉葱、白菜、生姜 葱	ローリエ、じゃがいも かつお、スープの素、かつお	サラダ油	392 491	牛乳 クラッカー
27 金			サーモンシチュー ひじきサラダ	牛乳 *ホットケーキ	鮭 卵	牛乳 スキミルク 干ひじき	人参 パセリ	玉葱 キャベツ 胡瓜	ローリエ、マカロニ、小麦粉 スープの素、酒、砂糖、醤油 餅、ベーキングパウダー	サラダ油 バター ごま油	463 550	牛乳 せんべい
誕生 26 木			小豆ごはん・魚のから揚げ コーンとかにかまのサラダ 青梗菜と玉ねぎのすまし汁・みかん	プリン	白身魚 か風味かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	ブロッコリー 玉葱・みかん	米、小麦、もち米、片栗粉 上新粉、餅、砂糖、醤油	サラダ油 プリン	527 497	牛乳 サブレ

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 405	17.4	16.2	270	2.4	1.7	462	0.23	0.4	32
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 494	19	17.2	314	2.2	1.5	405	0.25	0.45	27



冬を元気に過ごす食生活 ~抵抗力をつけるには~

- \* 肉、魚、卵、大豆製品などの良質のたんぱく質・・・体を温める作用が高い。
  - \* ブロッコリー、ホウレンソウ、かぼちゃ、パプリカ、かぶや大根の葉、柿、いちご、キウイに含まれるビタミン・・・ウイルスの侵入を防ぐために、のどと鼻の粘膜を強くする。
- バランス良く食べて、寒い季節を元気に乗り切りましょう!!

## ぎょうじよてい



## こんだてしょうかい

材料名	使用量(g)	作り方
牛肉	30	① 牛肉は小さめの角切りにし、やわらかく煮しておく。
じゃがいも	50	
にんじん	15	② じゃがいも、にんじん、玉ねぎは角切りにする。
たまねぎ	30	
キャベツ	20	③ キャベツも角切りにする。
ケチャップ	12	
バター	1	④ 鍋にバターを熱し、②を加え、さつと炒め、①を加えてよく煮込む。
エバミルク	5	
塩	0.3	
スープのもと	1	⑤ キャベツもさつとバターで炒め④に加え調味する。
水	60	⑥ 最後にエバミルクを加える。