

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 以上児 未満児	延長児のおやつ
	10じのおやつ	主食			牛肉	牛乳・煮干し	人参	玉葱・白菜・白葱	米・系こんにやく・砂糖	サラダ油		
1 水	16 木			すきやき風煮 えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳 あられ おやつ昆布	牛肉 焼豆腐	牛乳・煮干し 出し昆布 おやつ昆布	人参 えのき茸・葱	玉葱・白菜・白葱	米・系こんにやく・砂糖	345 474	牛乳 サブレ
2 木	17 金			ブロカリシチュー 鉄分たっぷりほうれん草サラダ	牛乳 かりんとう	鶏肉 まぐろ油漬	牛乳 鉄強化牛乳 干ひじき	人参 フロッキー ほうれん草	カリフラワー	0-βD ₂ ・じゃがいも	464 552	牛乳 ウエハース
3 金				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	牛乳・ｽｽﾞﾐﾙｸ 出し昆布・干ひじき 煮干し	人参 葱	生姜・大根・白菜	米・里芋・醤油・砂糖	387 449	牛乳 カップケーキ
4 土	25 土			カレーうどん バナナ	牛乳 せんべい	豚肉	牛乳 ｽｽﾞﾐﾙｸ	人参 葱 バナナ	玉葱	乾めん・じゃがいも	530 537	牛乳 丸ボーロ
6 月	28 火			魚のみそ煮 大根べっこう煮 ほうれん草のすまし汁	牛乳 りんご	鯖 赤味噌	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草 りんご	生姜・大根・玉葱	米・砂糖・醤油・酒	338 465	牛乳 カステラ
7 火	15 水			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	人参 パセリ	玉葱	0-βD ₂ ・酒・小麦粉	523 600	牛乳 ドーナツ
8 水	20 月			凍豆腐の卵とじ 青梗菜と油揚げのみそ汁	牛乳 *黒糖もち	凍豆腐 鶏ひき肉・卵	牛乳 煮干し	人参 ピーマン チンゲンサイ	干椎茸 玉葱	米・じゃがいも・砂糖	372 491	牛乳 おかき
9 木	18 土			パリパリおそば 卵スープ	牛乳 丸ボーロ	豚肉	牛乳	人参 葱・干椎茸・玉葱	玉葱	中華揚げめん・ｽｰﾌﾟの素	467 477	牛乳 せんべい
10 金	21 火			チーズ入りハンバーグ 人参つや煮 オニオンスープ ハヤシ汁	牛乳 クラッカー	合挽肉 卵	牛乳 ピザチーズ	人参 パセリ	玉葱	0-βD ₂ ・パン粉・ﾀｲﾅｯﾌﾟ	441 530	牛乳 あられ
13 月	27 月			コーンとかにかまのサラダ	牛乳 *ココアとブルーの豆乳蒸パン	牛肉 か風味かまぼこ 豆乳	牛乳	人参 玉葱・ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ	玉葱・ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ	米・小麦粉・ｽｰﾌﾟの素	446 552	牛乳 クラッカー
14 火				レバーのてり煮 人参とじゃがいものつや煮 大根とわかめのみそ汁	飲むヨーグルト おかき	鶏レバー	牛乳・干若布	人参 生姜 大根	生姜	米・砂糖・醤油・酒	325 455	牛乳 マドレーヌ
24 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	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 干若布 煮干し	人参 葱	生姜	米・砂糖・醤油・酒	439 547	牛乳 かりんとう
誕生 水	22 水			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 わかめのみそ汁・バナナ	ゼリー	まぐろ油漬 豚ヒレ	牛乳・白煮干し 出し昆布・干若布 煮干し	人参 人参	玉葱・ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ しそ粉・葱・バナナ	米・小麦粉・酒・片栗粉	516 481	牛乳 ビスケット

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	後期基準量	400	15	12~18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	429	19.1	20.3	294	2.1	2.1	545	0.28	0.49	23
未満	後期基準量	480	19	11~16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	515	20.5	20.5	333	1.9	1.9	469	0.29	0.53	20



正月が過ぎ、子ども達は一段と身長が伸びて驚きます。これからの時期コロナとインフルに負けないように、食事としっかり睡眠をとることで、元気に過ごしたいですね。大切な栄養は、豚肉・魚・大豆・牛乳・卵などの**たんぱく質**（寒さに対する抵抗力を高め、体を温める）、人参・南瓜・うなぎ・豚肉などの**ビタミンA**（のどや鼻の粘膜を丈夫にする）大根・キャベツ・ブロッコリー・さつまいもなどの**ビタミンC**（寒さのストレスから体を守り、体のウイルスをやっつける）です。好き嫌いせず食べて、強い体にしたいですね。

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
米	50	① 米は洗ってザルにあげておく ② 具材、だし昆布、分量の水を入れて炊く。 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
まぐろ油漬	17.5	
スイートコーン	12	
しらす干し	3	
だし昆布	0.3	
パセリ	1	
水	60	
醤油	0.5	