

# 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		からだのちょ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			人参	玉葱・白菜・白葱	米・糸こんにゃく・砂糖	以上児				
1 19 木			すきやき風煮 えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳 クッキー	牛肉 焼豆腐	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 えのき茸・葱	米・糸こんにゃく・砂糖 醤油・クッキー	サラダ油	391 511	牛乳 おかき	
2 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・味噌 油揚げ・ゆで大豆	牛乳・ｽｽﾞﾐﾙｸ 出し昆布・干ひじき 煮干し	人参 葱	米・里芋・砂糖・醤油 ビスケット・小麦粉	サラダ油	402 461	牛乳 かりんとう	
3 17 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 玉葱 葱 バナナ	乾めん・じゃがいも カレー粉・ｽｰﾌﾟの素	サラダ油	530 537	牛乳 丸ボーロ	
5 月			レバーのてり煮 切干大根サラダ じゃが芋のみそ汁	飲むヨーグルト おかき	鶏レバー ロースハム 味噌	牛乳・干若布 煮干し・飲むｺｰﾃﾞｰﾄﾞ	人参 生姜・切干大根 胡瓜・葱	米・砂糖・醤油・酒・酢 じゃがいも・おかき	サラダ油 ごま油	349 472	牛乳 マドレーヌ	
6 16 火			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 玉葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・あられ	サラダ油	368 489	牛乳 カステラ	
7 22 水			チーズ入りハンバーグ 人参つや煮 オニオンスープ 魚のみそ煮	牛乳 7日 黒糖もち 22日 クラッカー	合挽肉 卵	牛乳 ピザチーズ	人参 玉葱 パセリ	ﾄｰﾓﾄﾞ・ﾊﾞﾝﾓﾝ・ﾁﾁﾁﾌﾞ ｶｰﾄｰﾝｽ・ｽｰﾌﾟの素・砂糖 醤油・酒・ｸﾗｯｶｰ	サラダ油	441 530	牛乳 ビスケット	
8 26 木			大根べっこう煮 ほうれん草のすまし汁 プロカリシチュー	牛乳 8日 クラッカー 26日 黒糖もち	鯖 赤味噌 黄粉	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 生姜 ほうれん草 大根 玉葱	米・砂糖・醤油・酒 みりん・片栗粉・黒砂糖	サラダ油	359 481	牛乳 クッキー	
9 27 金			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 カリフラワー 玉葱 ｽｲｰﾄｺｰﾝ	ﾄｰﾓﾄﾞ・じゃがいも ｽｰﾌﾟの素・小麦粉・醤油 砂糖・かりんとう	サラダ油・バター マヨネーズ すりごま	446 537	牛乳 ウエハース	
10 24 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・ｷﾞﾊﾞｯｼﾞ	中華揚げめん・ｽｰﾌﾟの素 砂糖・醤油・片栗粉	サラダ油	474 484	牛乳 せんべい	
13 20 火			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	米・砂糖・醤油・酒 強化ｶﾙｼ-ﾞﾞﾓﾝ・ﾋﾞｽｹｯﾄ	サラダ油 すりごま	441 548	牛乳 サブレ	
14 29 水			ハヤシ汁 コーンとかにかまのサラダ	牛乳 *ｺｰﾝとﾌﾞﾙｰﾝの豆乳蒸ﾊﾞﾝ	牛肉 か風味かまぼこ 豆乳	牛乳	玉葱・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ｽｲｰﾄｺｰﾝ・胡瓜 ﾌﾞﾙｰﾝ	米・小麦粉・ｽｰﾌﾟの素 ｷﾞﾔｯﾌﾟ・砂糖・ﾄﾞﾗｲﾋﾞｭｰﾙ ｶｰﾄｰﾝｽ・酢・おﾀｲﾋﾟｰｽ・ｺｰﾌﾟ	バター サラダ油	446 552	牛乳 あられ	
15 28 木			チキンナゲット ブロッコリー コーンスープ	牛乳 りんご	鶏ひき肉 豆腐	牛乳	人参 パセリ 玉葱 りんご	ﾄｰﾓﾄﾞ・酒・小麦粉 ｷﾞﾔｯﾌﾟ・醤油・砂糖 ｽｰﾌﾟの素・片栗粉	マヨネーズ サラダ油	462 551	牛乳 クラッカー	
誕生 21 水			カレーピラフ・豚ヒレのたった揚げ キャベツののりサラダ・わかめのみそ汁 バナナ	ゼリー	鶏肉 豚ヒレ	牛乳・塩昆布 きざみのり・干若布 煮干し・出し昆布	人参 葱 バナナ	米・ｶｰﾚｰ粉・ｽｰﾌﾟの素 醤油・酒・片栗粉・上新粉	サラダ油 ごま油	540 501	牛乳 カップケーキ	

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	15~24	12~18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価 430	19.4	20.3	307	2.2	2	532	0.29	0.5	24
未満児	基準量 480	15~23	11~16	200	2.3	1.9	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価 517	20.8	20.6	343	1.9	1.6	458	0.29	0.53	21

2月3日は節分。保育園でも、2日に豆まきをします。  
 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。

## 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3cm幅に切り、塩コショウを少々ふり、バターで表面だけを焼くように強火で炒めて取り出す。
玉ねぎ	80	
コンソメ	1	② 玉ねぎは繊維直角に7~8cm幅に切る。 ①の鍋にバターをいれて玉ねぎを炒め、薄く色ついたら小麦粉を加えて炒める。
塩	0.2	
こしょう	0	③ ②にトマトケチャップと水、トマトピューレ ウスターソース 固形スープの素を加えて さらに牛肉を加え2~3分間煮て塩と胡椒で味をととのえる
トマトケチャップ	8	
トマトピューレ	7	④ グリーンピースは、さっとボイルをし盛りつけた後飾る。
ウスターソース	2	
砂糖	0.5	
バター	6	
小麦粉	6	
水	80	
グリーンピース	3	