

12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			豚肉	牛乳	人参・ビーマン	玉葱・生椎茸・生姜	米・砂糖・醤油・片栗粉	サラダ油	以上児	
2月16日			豚肉と野菜のしょうが風味焼き 大根のみそ汁	牛乳 あられ	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参・ビーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄)	玉葱・生椎茸・生姜 大根・葱	米・砂糖・醤油・片栗粉 あられ	サラダ油	318 450	牛乳 カステラ
3日			レバーボール ポイルキャベツ(ソウ) えのきとわかめのスープ	牛乳 サブレ	鶏レバー 味噌 卵	牛乳 スキミル 干若布	人参 ビーマン	玉葱・キャベツ えのき茸・葱	ロパン・小麦粉・醤油 スプの葉・サブレ	ビーナッツ サラダ油	415 514	牛乳 カップケーキ
4日18時			厚揚げと小松菜の和風炒め 春雨のすまし汁	牛乳 *ふかしもち	厚揚げ 豚肉 かつお節	牛乳・干若布 煮干し・だし昆布	小松菜 人参 葱	玉葱 葱	米・醤油・みりん・砂糖 春雨・さつまいも	サラダ油	375 492	牛乳 クッキー
5日19時			ポークカレー 野菜サラダ	牛乳 クラッカー	豚肉 味噌 豆腐	牛乳 スキミル	人参 キャベツ・胡瓜	玉葱・グリーンピース キャベツ・胡瓜	米・じゃがいも・油 スプの葉・酢・砂糖・醤油	サラダ油 クラッカー	395 552	牛乳 おかき
6日20時			煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のみそ汁	牛乳 *豆腐ドーナツ	白身魚 味噌 豆腐	牛乳 煮干し	南瓜 生姜 チゲンサイ 人参	生姜 ホトケキックス	米・酒・砂糖・醤油 ホトケキックス	サラダ油	448 555	牛乳 丸ボーロ
7日21時			親子うどん バナナ	牛乳 ビスケット	鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳 煮干し だし昆布	人参 ほうれんそう	玉葱 バナナ	乾めん・砂糖・醤油・酒 ビスケット	サラダ油 ビスケット	476 481	牛乳 あられ
9日25日			だいこんシチュー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 クッキー	鶏肉 か風味かまぼこ	牛乳 鉄強化牛乳	人参 パセリ	大根・しめじ・玉葱 スイートコーン・胡瓜	ロパン・じゃがいも スプの葉・小麦粉・酢 砂糖・クッキー	バター サラダ油	397 496	牛乳 せんべい
10日26日			鶏肉のみそ焼き風 ポイルキャベツ 麩のすまし汁	牛乳 *ホーレン草のカップケーキ	鶏肉 味噌 豆腐	牛乳・煮干し だし昆布 フレンチーズ	人参 ほうれんそう	キャベツ 玉葱 葱	米・みりん・酒・砂糖 醤油・白玉ふ・黒砂糖 ホトケキックス	サラダ油 ホトケキックス	411 523	牛乳 サブレ
11日			コロケ ブロッコリー わかめスープ	ゼリー	合挽肉 卵	牛乳 干若布	人参 ブロッコリー	玉葱 葱	ロパン・じゃがいも 小麦粉・パン粉・砂糖 醤油・スプの葉・ゼリー	サラダ油 ごま	381 501	牛乳 ドーナツ
12日23日			すきやき風煮 えのきと玉ねぎのすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強化) おかき	牛肉 焼豆腐	牛乳・煮干し だし昆布 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参 玉葱・白菜・白葱	玉葱・白菜・白葱 えのき茸・葱	米・糸こんにゃく・砂糖 醤油・おかき	サラダ油	371 495	牛乳 クラッカー
13日27日			肉団子スープ ツナサラダ	牛乳 せんべい	鶏ひき肉 まぐろ油漬	牛乳 煮干し	人参 玉葱・白菜・葱	玉葱・白菜・葱 生姜・キャベツ・胡瓜	米・片栗粉・春雨 スプの葉・醤油・酢・砂糖	ごま油 サラダ油 せんべい	347 473	牛乳 かりんとう
14日28日			チャンポン みかん	牛乳 丸ボーロ	豚肉・かまぼこ さつま揚 鶏がら	牛乳 煮干し	人参 玉葱・葱・みかん	キャベツ・もやし 玉葱・葱・みかん	中華めん・スプの葉・酒 醤油・丸ボーロ	ごま油 サラダ油	418 430	牛乳 ビスケット
17日			れんこんの揚げ団子 ブロッコリーの胡麻マヨ和 オニオンスープ	牛乳 おかき おやついりこ	白身魚すり身 卵	牛乳 おやついりこ	人参 パセリ	れんこん 玉葱 生姜	ロパン・片栗粉・パン粉 スプの葉・おかき	サラダ油・すりごま マヨネーズ・ごま油	428 522	牛乳 ウエハース
誕生 24日			チキンライス・鶏のから揚げ グリーンサウ コーンスープ みかん	牛乳 カステラ	鶏肉 卵	牛乳 煮干し	人参 パセリ	玉葱・グリーンピース 生姜・キャベツ・胡瓜 スイートコーン・みかん	米・スプの葉・キャベツ 片栗粉・上新粉・酢・砂糖	バター サラダ油 カステラ	754 656	牛乳 ウエハース

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	15~26	12~18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価 397	17.7	16.1	289	2.3	1.7	450	0.23	0.41	36
未満児	基準量 480	15~23	11~16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価 497	19	17.2	328	2	1.6	396	0.29	0.46	31

今年も残すところあと1ヶ月となりました。慌しいこの時期を風邪に負けない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。献立紹介をしているレンコンもおすすめてです。ツナマヨサラダ、味噌汁、ポタージュにしても美味しいですよ。

ぎょうじよてい



こんだてしょうかい

材料名	使用量	作り方
れんこん	45	① れんこん、人参は皮をむいてフードカッターにかける。(かけすぎると生地がゆるくなるので注意する)
人参	30	
玉ねぎ	5	② ①と白身魚のすり身としょうが汁、卵、片栗粉、塩を混ぜる。(すり身に塩分がある時は塩を調整する。)
しょうが	5	
卵	1	③ スプーンで丸めて、油に落とし、カラッと揚げる。
片栗粉	4	
塩	4	
油	0.3	
揚げ	10	