

# 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、ほねのものになるもの		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											
1 土	15 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・スープの素 砂糖・醤油・片栗粉	サラダ油		455 465	牛乳 せんべい	
3 月			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 煮干し	牛乳・スキム乳	人参 生姜・大根・白菜 葱	米・里手・砂糖・醤油 ビスケット・小麦粉	サラダ油		402 461	牛乳 カップケーキ	
4 火			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・飲むヨーグルト	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	
5 水	17 月		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 鉄強化牛乳 干ひじき	牛乳	人参 ブロッコリー ほうれん草	ローション・じゃがいも スープの素・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		452 542	牛乳 ウエハース	
6 木	18 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 *黒糖もち	鯖 赤味噌 黄粉 煮干し だし昆布	牛乳	人参 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 ビスケット	
7 金	21 金		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	ブロッコリー スイートコーン パセリ 玉葱 りんご	ローション・酒・小麦粉 キャップ・醤油・砂糖 スープの素・片栗粉	マヨネーズ サラダ油		416 514	牛乳 クラッカー	
8 土	22 土		カレーうどん バナナ	牛乳 せんべい	豚肉 スキム乳	牛乳	人参 玉葱 葱 バナナ	乾めん・じゃがいも カレー粉・スープの素	サラダ油 せんべい		520 527	牛乳 丸ボーロ	
10 月	25 火		肉じゃが 白菜のみそ汁	牛乳 クッキー	牛肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参 玉葱・グリーンピース 白菜・葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・クッキー	サラダ油		400 517	牛乳 おかき	
12 水	27 木		鶏肉のてり煮 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 煮干し	牛乳	小松菜 生姜 ネギ 人参	米・砂糖・醤油・酒 鉄強化ウエハース・ビスケット	サラダ油 すりごま		426 534	牛乳 サブレ	
13 木	26 水		チーズ入りハンバーグ 人参つや煮 キャベツのスープ	牛乳 クラッカー	合挽肉 卵	牛乳	人参 玉ねぎ キャベツ パセリ	ローション・パン粉・キャップ グリーンピース・スープの素・砂糖 醤油・酒・クラッカー	サラダ油		421 515	牛乳 かりんとう	
14 金	28 金		ハヤシ汁 コーンとかにかまのサラダ	牛乳 *コアとフルンの豆乳蒸パン	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 フルン	米・小麦粉・スープの素 キャップ・砂糖・トマトピューレ グリーンピース・おろしニンジン・ココア	バター サラダ油		446 552	牛乳 あられ	
19 水			凍豆腐の卵とじ なめこのみそ汁	牛乳 あられ おやつ昆布	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 味噌 おやつ昆布	牛乳	人参 干椎茸・なめこ ピーマン 玉葱・葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・あられ	サラダ油		364 486	牛乳 カステラ	
誕生 20 木			カレーピラフ・豚ヒレのたった揚げ キャベツのりサラダ・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・だし昆布	パプリカ(赤) ピーマン 葱 バナナ	キャベツ 醤油・酒・片栗粉・上新粉	サラダ油 ごま油		540 501	牛乳 クッキー	

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	424	19.2	19.2	301	2.2	1.9	539	0.29	0.5	27
未満児	基準量	480	15	11~16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	510	20.6	19.6	339	1.9	1.8	465	0.3	0.53	23

2月3日は節分です。豆まきで、「鬼は外！福は内！」と言って豆をまき、その豆を年の数だけ食べるという日本独特の風習がありますが、「鬼」は冬の寒さや病気、災難などの悪いことを表しています。豆を食べるのは、健康（まめ）に暮らせるようにという縁起によるものです。給食では、おやつに「大豆のかみなり揚げ」を用意します。大豆でたんぱく質を摂り、この冬を元気に乗り切りましょう。

## ぎょうじよてい

3日 豆まき  
18日 日帰り保育（らいおん）  
20日 お誕生会、修了写真  
26日 ギラヴァンツ（そう、らいおん）  
28日 避難訓練

## 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、塩コショウを振り、バターで表面だけを焼く、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7cm幅に切る。
塩	0.2	
こしょう	0	① の鍋にバターを入れて玉ねぎを炒める。薄く色ついたら小麦粉を加えて炒める。
トマトケチャップ	8	
トマトピューレ	7	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、コンソメ、牛肉を加えて
ウスターソース	2	
砂糖	0.5	2~3分間煮て塩コショウで味をととのえる。
バター	6	
小麦粉	8	④ グリーンピースはさっとボイルし盛りつけた後飾る。
水	80	
グリーンピース	3	