

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			以上児	未満児						
2月16日			肉じゃが 白菜のすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強化) ウエハース	牛肉 牛乳・煮干し	人参 玉葱・グリビース	人参 玉葱・グリビース	人参 玉葱・グリビース	人参 玉葱・グリビース	人参 玉葱・グリビース	340 466	ぎゅうにゅう マドレーヌ
3月17日			れんこんの揚げ団子 ブロッコリー(オ・ロソース) オニオンスープ	牛乳 おかき おやついりこ	白身魚すり身 牛乳	人参 れんこん	人参 れんこん	人参 れんこん	人参 れんこん	人参 れんこん	404 501	ぎゅうにゅう クラッカー
4月18日			さつま汁 卵の花のいり煮	牛乳 せんべい	豚肉・味噌 牛乳	人参 大根・ごぼう・白菜	人参 大根・ごぼう・白菜	人参 大根・ごぼう・白菜	人参 大根・ごぼう・白菜	人参 大根・ごぼう・白菜	355 480	ぎゅうにゅう クッキー
5月19日			ひき肉とコーンのカレー ツナサラダ	牛乳 *ホーランド草のアップケーキ	合挽肉 牛乳・スキム乳	人参 玉葱・スイートコーン	人参 玉葱・スイートコーン	人参 玉葱・スイートコーン	人参 玉葱・スイートコーン	人参 玉葱・スイートコーン	534 623	ぎゅうにゅう あられ
6月20日			だいこんシチュー 野菜サラダ	牛乳 クッキー	ベーコン 牛乳	人参 大根・しめじ	人参 大根・しめじ	人参 大根・しめじ	人参 大根・しめじ	人参 大根・しめじ	398 499	ぎゅうにゅう おかき
7月21日			親子うどん バナナ	牛乳 ビスケット	鶏肉 牛乳	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	476 481	ぎゅうにゅう せんべい
9月25日			煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のみそ汁	牛乳 *ジャムサンド	白身魚 牛乳	南瓜 生姜	南瓜 生姜	南瓜 生姜	南瓜 生姜	南瓜 生姜	388 506	ぎゅうにゅう サブレ
10月23日			厚揚げと小松菜の和風炒め 春雨のすまし汁	牛乳 クラッカー	厚揚げ 牛乳	小松菜 玉葱	小松菜 玉葱	小松菜 玉葱	小松菜 玉葱	小松菜 玉葱	365 484	ぎゅうにゅう 丸ボーロ
11月			レバーボール トマト えのきだけスープ	牛乳 サブレ	鶏レバー 牛乳	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	405 505	ぎゅうにゅう カステラ
12月27日			鶏肉のみそ焼き風 麩のすまし汁 ブロッコリーの胡麻マヨ和	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	鶏肉 牛乳	人参 葱	人参 葱	人参 葱	人参 葱	人参 葱	449 553	ぎゅうにゅう かりんとう
13日			コロケ ポイルキャベツ わかめスープ	ゼリー	合挽肉 牛乳	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	376 496	ぎゅうにゅう ウエハース
14日	生活発表会											
26日			豚肉と野菜のしょうが風味焼き 大根とわかめのみそ汁	牛乳 サブレ	豚肉 牛乳	人参・ピーマン 玉葱・生椎茸・生姜	人参・ピーマン 玉葱・生椎茸・生姜	人参・ピーマン 玉葱・生椎茸・生姜	人参・ピーマン 玉葱・生椎茸・生姜	人参・ピーマン 玉葱・生椎茸・生姜	494 476	ぎゅうにゅう カステラ
28日			チャンポン みかん	牛乳 丸ボーロ	豚肉・かまぼこ 牛乳	人参 キャベツ・もやし	人参 キャベツ・もやし	人参 キャベツ・もやし	人参 キャベツ・もやし	人参 キャベツ・もやし	428 440	ぎゅうにゅう ビスケット
24日			チキンライス・鶏のから揚げ グリーンサラダ コーンスープ・みかん	牛乳 カステラ	鶏肉 牛乳	人参 玉葱・グリビース	人参 玉葱・グリビース	人参 玉葱・グリビース	人参 玉葱・グリビース	人参 玉葱・グリビース	765 664	ぎゅうにゅう 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	12~18	270	2.1	1.8	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	415	18	17.1	289	2.3	1.9	411	0.27	0.41	38
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	502	19.7	18	327	2.1	1.8	364	0.27	0.45	32



早いもので、今年もあと1ヶ月となりました。本格的な寒さがやってきます。感染症も心配な季節です。寒い時は体を中から温めて免疫力アップを心掛けましょう。①汁物を一品足す。「体を温める食材」例えば、生姜や根菜類を取り入れてみましょう。②みかんやいちごでビタミンCと摂る。体温め効果、免疫力アップでお楽しみが多いこの時期を元気に過ごしましょう。

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
鶏レバー	40	① 鶏レバーは洗って血抜きをし、茹でてつぶす。
にんじん	17	② 人参、玉葱、ピーマン、ピーナッツはみじん切りにする。
たまねぎ	22	
ピーマン	11	
ピーナッツ	5	③ ①、②とみそ、スキムミルク、小麦粉、卵を混ぜ合わせ、丸めて油で揚げる。
みそ	5	
スキムミルク	2	
小麦粉	7	
卵	6	
油	9	