

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	延長児のおやつ
	10じのおやつ	主食			以上児	未満児						
1月19日 金			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 牛乳 鶏ひき肉・卵 油揚・味噌 おやつ昆布	人参 干椎茸	人参 干椎茸	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・あられ	サラダ油	368 490	牛乳 サブレ	
2月2日 火			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(未満児) 大豆の雷揚げ(以上児)	いわしすり身 牛乳・スキム乳 豆腐・卵・油揚 ゆで大豆 煮干し	人参 生姜・大根・白菜	人参 葱	米・里芋・醤油・砂糖 ビスケット・小麦粉	サラダ油	390 451	牛乳 かりんとう	
3月15日 水			チーズ入りハンバーグ 人参グラッセ オニオンスープ	牛乳 クラッカー	合挽肉 牛乳 卵 ピザチーズ	人参 玉葱	人参 玉葱	人参・パン粉・チキ ン・片栗粉 トマト・スプの素	サラダ油 バター	453 541	牛乳 あられ	
4月24日 木			白身魚と野菜のケチャップあえ しいたけのすまし汁	チーズ みかん	白身魚 牛乳・煮干し 出し昆布 フレンチドレッシング	人参 玉葱・生椎茸・葱	人参 みかん	米・片栗粉・チキ ン・砂糖 酒・醤油	サラダ油	268 409	牛乳 ドーナツ	
5月17日 金			ハヤシ汁 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 牛乳 加風味かまぼ こ 豆乳	玉葱・グリーン ピース	玉葱・グリーン ピース	米・小麦粉・スプの素 チキ ン・砂糖・トマト ソース	バター サラダ油	445 551	牛乳 ウエハース	
6月20日 土			パリパリおそば 卵スープ	牛乳 丸ボーロ	豚肉 牛乳 かまぼこ 卵	人参 葱・干椎茸・玉葱	人参 もやし・キャバ ツ	中華揚げ めん・スプの素 砂糖・醤油・片栗 粉	サラダ油 丸ボーロ	467 478	牛乳 せんべい	
8月22日 月			かぼちゃシチュー マカロニサラダ	牛乳 サブレ	鶏肉 牛乳 ロースハム スキム乳	南瓜 玉葱	南瓜 玉葱	マッシュル ーム缶 マカロニ・サ ブレ	サラダ油 バター マヨネーズ	496 575	牛乳 クッキー	
9月 火			手羽中の照煮 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	鶏手羽中 牛乳 豆腐 味噌 干若布 煮干し	小松菜 葱	小松菜 葱	米・酒・砂糖・酢・醤油 みりん・強化カ ルシウム	すりごま	385 503	牛乳 丸ボーロ	
10月25日 水			すきやき風煮 えのきと豆腐のすまし汁	牛乳 *黒糖もち	牛肉・焼豆腐 牛乳 豆腐・黄粉 煮干し 出し昆布	人参 玉葱・白菜・白葱	人参 えのき茸・葱	米・こんにゃく・砂糖 醤油・片栗粉・黒砂糖	サラダ油	368 490	牛乳 サブレ	
12月26日 金			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 牛乳 豆腐	ブロッコリー スイートコーン	ブロッコリー スイートコーン	ロースハム・酒・小麦粉 チキ ン・片栗粉 スプの素・片栗粉・チキ ン	マヨネーズ サラダ油	523 600	牛乳 ビスケット	
13月27日 土			カレーうどん バナナ	牛乳 せんべい	豚肉 牛乳 スキム乳	人参 玉葱	人参 玉葱	乾めん・じゃがいも カレー粉・スプの素	サラダ油 せんべい	530 537	牛乳 クラッカー	
16月 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 かりんとう	鶏レバー 牛乳・干若布 油揚 味噌 煮干し・飲むヨ ーグルト	人参 生姜 大根	人参 生姜 大根	米・砂糖・醤油・酒 じゃがいも・スプの素	サラダ油 かりんとう	341 467	牛乳 おかき	
誕生 18月 木			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 牛乳・白干し 豚ヒレ 出し昆布・干若布 煮干し	人参 スイートコーン・キャバ ツ	人参 しそ粉・葱・バナナ	米・醤油・酒・片栗粉 上新粉・ゼリー	サラダ油	516 481	牛乳 おかき	



	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 426	18.7	19.9	286	2	2	553	0.3	0.47	24
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 513	20.1	20.2	327	1.7	1.9	476	0.3	0.51	20



2月2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（以上児）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



こんだてしょうかい

材料名	使用量(g)	作り方
鶏肉	20	① かぼちゃ、人参、たまねぎは、一口大に切る。マッシュルームは、熱湯をかけておく
南瓜	45	
玉ねぎ	15	
人参	15	
マッシュルーム	5	② フライパンを熱し、バター、小麦粉を入れ、へらでかき混ぜながら炒める。
サラダ油	3	
水	100	③ ②の中に水溶きスキムを徐々に入れながらかき混ぜ焦げないようにしてホワイトルーを作る。
スープのもと	1	
バター	5	④ 油を熱し鶏肉と野菜を炒め、スープを入れて煮込む。
小麦粉	5	
スキムミルク	5	
水	20	
パセリ	1	⑤ 具材をバターで炒めて、煮込んだ後、小麦粉を水で溶いて後入れでも、大丈夫。
塩	0.3	