

| | 献立名 | 材 料 名 | | | 間 食 |
|------------------|------------------------|-------------------|-------------|----------------------------|---------------------|
| | | 血や肉となるもの | 力や体温となるもの | 体の調子をよくするもの | |
| 1日 29日 (木) | ごはん(味付のり) | 味付のり | 胚芽米・麦 | | ジュース ビスコ |
| | 肉団子汁 | 鶏シチ・卵 | 片栗粉 | 人参・生椎茸・白菜・青葱 | |
| | 酢みそ和え | ひじき・みそ | | 土生姜・ほうれん草 キャベツ・人参 | |
| 2日 (金) | おにぎり | | 胚芽米・麦 | しそ | ジュース ポテトスナック |
| | 鶏肉の照り焼き | 鶏肉 | 砂糖 | 土生姜 | |
| | 大豆とじゃこの甘辛揚げ 竹輪のすまし汁 | 大豆・しらす干・青のり 竹輪 | 小麦粉・ごま・油 | 大根・人参・玉葱・小松菜 | |
| 16日 (金) | あんかけそば | 豚肉・いか・えび | 中華めん・砂糖・ごま油 | 玉葱・人参・筍・生椎茸 | 牛 乳 カレースナック |
| | | | 片栗粉 | ピーマン | |
| | 長芋の素揚げ | | 長芋・油 | | |
| 3日 17日 (土) | わかめごはん | わかめ | 胚芽米・麦 | | ジュース せんべい |
| | きゅうりの塩もみ | | ごま | 胡瓜 | |
| | みそ汁 | 厚揚・みそ | じゃがいも | 玉葱・人参・小松菜 | |
| 5日 19日 (月) | ごはん | | 胚芽米・麦 | | ジュース ビスケット |
| | 鮭の南部焼き | 鮭 | ごま | | |
| | 土佐和え きのこのすまし汁 | かつお節 油揚 | | もやし・人参・ほうれん草 生椎茸・しめじ・青葱 | |
| 6日 20日 (火) | パン | | 食パン | | ジュース ウエハース |
| | カットオムレツ | 豚肉・卵 | じゃがいも・油 | 玉葱・人参・パセリ | |
| | 茹野菜 ベーコンとコーンのスープ | 牛乳 ベーコン | マヨネーズ | キャベツ・胡瓜 人参・コーン缶・ほうれん草 | |
| 7日 21日 (水) | じゃこごはん | しらす干・味付のり | 胚芽米・麦・こんにやく | 人参・ごぼう | 牛 乳 クリームサンドクラッカー |
| | 切干大根の煮物 | 厚揚 | 砂糖・油 | 切干大根・人参・干椎茸 | |
| | 豚 汁 | 豚肉・みそ | じゃがいも | もやし・人参・白菜・青葱 | |
| 8日 22日 (木) | ごはん | | 胚芽米・麦 | | ジュース せんべい |
| | 鶏肉のから揚げ錦あんかけ | 鶏肉 | さつまいも・片栗粉・油 | 人参・生椎茸・小松菜 | |
| | キャベツの即席漬け 麩のすまし汁 | | ごま 麩 | キャベツ・胡瓜 玉葱・えのき・みつば | |
| | | | | | 牛 乳 チーズサンド |

| | 献立名 | 材 料 名 | | | 間 食 |
|-------------------|------------|------------|---------------|--------------------|--------------------|
| | | 血や肉となるもの | 力や体温となるもの | 体の調子をよくするもの | |
| 9日 (金) | クリームうどん | 豚肉・ベーコン・牛乳 | うどん・マーガリン・小麦粉 | 玉葱・人参・生椎茸 ほうれん草 | 牛 乳 ゼリー |
| | 和風サラダ | わかめ・しらす干 | | 大根・人参 | カルピス 牛乳かりんとう |
| 10日 24日 (土) | 鶏そぼろごはん | 鶏ミンチ | 胚芽米・麦 | | ジュース せんべい |
| | 豆腐と野菜のくず汁 | 木綿豆腐 | 片栗粉 | 大根・白菜・人参・生椎茸・青葱 | |
| 26日 (月) | ごはん | | 胚芽米・麦 | | 牛 乳 ポテトチップス |
| | 豚肉のみそ焼き | 豚肉・みそ | ごま油 | 玉葱・ピーマン | |
| | もやしの酢の物 | ツナ缶・青のり | 砂糖 | もやし・人参・胡瓜 | |
| | かきたま汁 | 卵 | 片栗粉 | 生椎茸・小松菜 | ココアミルク クラッカーサンド |
| 13日 27日 (火) | パン | | 食パン | | ジュース かぼちゃサブレ |
| | 魚のチーズフライ | たら・卵・粉チーズ | 小麦粉・パン粉・油 | | |
| | スパゲティサラダ | ハム | スパゲティ・マヨネーズ | キャベツ・人参 | |
| | 豆腐とわかめのスープ | 木綿豆腐・わかめ | | 玉葱・ほうれん草 | 牛 乳 オレンジ |
| 14日 28日 (水) | ハヤシライス | 牛肉 | 胚芽米・麦・油・ハヤシルウ | 人参・玉葱・しめじ | 牛 乳 ラムネ |
| | グリーンサラダ | 鶏ささみ | 油 | キャベツ・胡瓜・パセリ | |
| 15日 (木) | 弁 当 日 | | | | ジュース せんべい |
| | | | | | 牛 乳 人参マドレーヌ |

※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。

<1日平均> エネルギー:525kcal たんぱく質:23.3g 脂質:16.6g

*** クリームうどん *** 2月9日(金)の献立から

《材料》 子ども1人分

| | | | |
|-------|------|--------|-----|
| うどん | 150g | 豚 肉 | 20 |
| ベーコン | 5 | 玉 葱 | 30 |
| 人 参 | 10 | 生椎茸 | 10 |
| ほうれん草 | 10 | コンソメ | 0.7 |
| 牛 乳 | 100 | マーガリン | 4 |
| 小麦粉 | 5 | 塩・こしょう | 少々 |

【作り方】

- ①豚肉、ベーコン、玉葱、人参、生椎茸はせん切りにする。ほうれん草は塩茹でして小口切りにする。
- ②熱した鍋にマーガリンを入れ、ベーコン、豚肉、人参、玉葱、生椎茸の順に炒め塩、こしょうをする。野菜が軟らかくなったら弱火にして、小麦粉を少しずつ入れながらよく混ぜる。焦げないように気をつけながら粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ③②に少しずつ牛乳を入れ、混ぜながらのぼす。さらにお湯で溶かしたコンソメを加えて、焦げないように混ぜながら火を通す。塩、こしょうで味を整える。
- ④湯通して、水気をきったうどんに③をかけて、ほうれん草を散らす。

