

	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 15日 (土)	ごはん(味付のり) 焼 売 中華スープ	味付のり 豚ミンチ・鶏ミンチ 竹輪	胚芽米・麦 パン粉・小麦粉 じゃがいも	玉葱 人参・玉葱・生椎茸・青葱	✓ジュース せんべい
3日 (月)	おにぎり 鶏肉の香味焼き	鮭 鶏肉・みそ	胚芽米・麦 ごま油	大根葉 ニンニク	✓ジュース ラムネ
節 分	じゃこビーンズ 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・玉葱・人参・ほうれん草	■牛 乳 鬼サンド
17日 (月)	弁 当 日				✓ジュース せんべい ■牛 乳 ヨーグルトホットケーキ
4日 18日 (火)	パ ン ハンバーグ マカロニサラダ 白菜とベーコンのスープ	合ミンチ・卵 ベーコン	食パン パン粉・油 マカロニ・マヨネーズ	玉葱 キャベツ・人参・胡瓜 白菜・玉葱・パセリ	✓ジュース ココアスティック ■牛 乳 バナナ
5日 19日 (水)	焼 飯 わかめスープ	鶏ミンチ わかめ	胚芽米・油 じゃがいも	玉葱・人参・生椎茸・青葱 えのき・チンゲン菜	✓牛 乳 どら焼き ■ジュース ウエハース・ゼリー
6日 20日 (木)	ごはん 鮭のからあげ錦あんかけ もやしのごま和え 切干大根のみそ汁	鮭 みそ	胚芽米・麦 さつまいも・片栗粉・油 ごま	人参・小松菜 もやし・人参・胡瓜 切干大根・玉葱・青葱	✓ジュース ポテトスナック ■牛 乳 クラッカーサンド
7日 21日 (金)	クリームうどん (7日) グリルウインナー ドレッシングサラダ	豚肉・ベーコン・牛乳 ウインナー	うどん・マーガリン・小麦粉 油	玉葱・人参・生椎茸 ほうれん草 キャベツ・胡瓜・人参	✓牛 乳 ビスケット ■カルピス ひじきあられ

※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:522kcal たんぱく質:20.8g 脂質:15.4g



	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	
8日 (土)	わかめごはん けんちん汁	わかめ 豚肉・木綿豆腐	胚芽米・麦 里芋	人参・大根・青葱	✓ジュース せんべい
10日 (月)	ごはん たらのみそマヨネーズ焼き	たら・みそ	胚芽米・麦 ごま・マヨネーズ	もやし・ほうれん草・人参 人参・えのき・青葱	✓ジュース ビスコ
	納豆和え そうめんのすまし汁	納豆 油揚	そうめん		■ココアミルク ピザトースト
25日 (火)	パ ン ささみフライ	鶏ササミ・卵	食パン パン粉・小麦粉・油	キャベツ・人参・コーン缶 かぶ・しめじ	✓ジュース ゼリー
	コーンとわかめのサラダ かぶとしめじのスープ	わかめ ウインナー	マヨネーズ・牛乳		■牛 乳 みかん
12日 26日 (水)	ごはん 肉団子汁	鶏ミンチ・卵	胚芽米・麦 片栗粉	人参・生椎茸・白菜・青葱 土生姜・ほうれん草	✓牛 乳 かぼちゃサブレ
	なめたけ和え	ツナ缶		キャベツ・胡瓜・えのき	■ジュース 黒棒・ラムネ
13日 27日 (木)	ごはん 豚肉の韓国焼き	豚肉	胚芽米・麦 ごま・油	玉葱・白葱・土生姜	✓ジュース ポリコーン
	ナムル 春雨スープ	卵	ごま油 春雨	もやし・人参・ほうれん草 人参・キャベツ・青葱	■牛 乳 オニオンブレッド
14日 28日 (金)	スパゲティナポリタン	ウインナー・ベーコン	スパゲティ・マーガリン	玉葱・人参・ピーマン	✓牛 乳 ビスケット
	りんごサラダ		油	キャベツ・人参・りんご	■カルピス 牛乳かりんとう

*** クリームうどん *** 2月7日・21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。