



令和4年度

2がつこんだてひょう



綾東こども園

日(曜日)	きゅうしょく	体をつくる	エネルギー	調子を整える	おやつ	ざいりょう
1(水)	レンコンバーグ おんやさいサラダ すましじる	合びきミンチ わかめ 豆腐	油 マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ れんこん じゃがいも ブロッコリー 人参 しめじ ねぎ ほうれん草 大根	りんごケーキ ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス りんご 砂糖 卵 豆乳 ぎゅうにゅう
2(木)	すきやきふうに もやしのごまあえ バナナ	牛肉 焼き豆腐 ツナ	砂糖 ごま 糸こんにやく	ごぼう 白菜 人参 しめじ もやし きゅうり バナナ	おかし スティックゼリー ぎゅうにゅう	おかし スティックゼリー ぎゅうにゅう
3(金)	おにっごはん ちくわのいそべあげ ブロッコリー けんちんじる 	大豆 ひじき ちりめんじゃこ ちくわ 豆腐 油揚げ 青のり	砂糖 こんにやく 小麦粉 油 さといも マヨネーズ	人参 かぶ ねぎ ごぼう ブロッコリー	きなこまめ いわしチップス ぎゅうにゅう	大豆 きなこ 砂糖 イワシチップス 牛乳
6(月)	とりのパーベキューソース キャベツのフレンチサラダ スープ	鶏肉 カニカマ ベーコン	砂糖 フレンチドレッシング	キャベツ 人参 きゅうり コーン 大根 玉ねぎ ほうれん草 ぶなしめじ	せんべい みかん ぎゅうにゅう	せんべい みかん 牛乳
7(火)	ホキのオイルやき ささみとやさいのあえもの すましじる	ホキ 鶏ささみ 豆腐 油揚げ	砂糖	人参 しめじ えのき きゅうり もやし チンゲン菜 玉ねぎ ねぎ 大根	フルーツヨーグルト おかし	ヨーグルト みかん缶 パイナップル缶 バナナ おかし
8(水)	おでんふうに ほうれんそうのサラダ りんご	鶏肉 厚揚げ ちくわ ハム	こんにやく 砂糖 じゃがいも 油 マヨネーズ	大根 人参 ほうれん草 もやし コーン りんご	ポンデケーキ ぎゅうにゅう	白玉粉 粉チーズ 油 牛乳
9(木)	とうふのまさごあげ きりほしだいこんのすのもの みそしる	豆腐 鶏ミンチ エビ ちりめんじゃこ 卵 ハム みそ わかめ	油 砂糖 さつまいも	人参 切干大根 きゅうり 玉ねぎ ねぎ しめじ 白菜	こくとうちんすこう バナナ ぎゅうにゅう	小麦粉 油 黒糖 バナナ 牛乳
10(金)	ハヤシライス はるさめサラダ チーズ	牛肉 かにかまぼこ チーズ	油 砂糖 マヨネーズ 春雨	人参 グリンピース 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり コーン	おかし みかん ぎゅうにゅう	おかし みかん 牛乳
13(月)	ぶたにくのしょうがやき ほうれんそうのしらあえ すましじる	豚肉 豆腐 みそ わかめ 油揚げ	砂糖 油 ごま	玉ねぎ 人参 ほうれん草 しめじ えのき ねぎ 白菜 もやし	せんべい りんご ぎゅうにゅう	せんべい りんご ぎゅうにゅう
14(火)	とうにゅうグラタン はくさいのゴマドレッシングサラダ ポトフ	鶏肉 豆乳 チーズ かにかまぼこ ベーコン	マカロニ ゴマドレッシング じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 きゅうり 白菜 キャベツ 大根 ぶなしめじ ほうれん草	ココアケーキ ぎゅうにゅう	小麦粉 ベーキングパウダー ココア 砂糖 油 牛乳
15(水)	さけのしおやき わふうサラダ みそしる	鮭 ハム みそ わかめ 豆腐	和風ドレッシング かぼちゃ	レタス 人参 きゅうり 玉ねぎ しめじ 大根 ねぎ	おかし みかん ぎゅうにゅう	おかし みかん ぎゅうにゅう
16(木)	お弁当の日				ヨーグルト おかし	ヨーグルト おかし
17(金)	マーボー豆腐 わかめとはるさめのあえもの バナナ	豚ミンチ 豆腐 かにかまぼこ わかめ	砂糖 春雨 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ニラ きゅうり もやし バナナ	だいがくいも ぎゅうにゅう	さつまい 黒ゴマ ざらめ 油 牛乳
20(月)	しろみさかなフライ きりほしだいこんのもの みそしる	白身魚 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	小麦粉 パン粉 油 さつまいも	切干大根 人参 いんげん 玉ねぎ えのき ねぎ 白菜	手作りパン ぎゅうにゅう	強力粉 バター イースト 砂糖 牛乳
21(火)	みそラーメン もやしのナムル みかん 	豚肉 ハム	中華麺 油 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ コーン もやし きゅうり 小松菜 みかん	おにぎり おちゃ	米 ひじき ゆかり おちゃ
22(水)	カレーライス ツナサラダ チーズ	牛肉 ツナ チーズ	じゃがいも 油 マヨネーズ	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	おかし スティックゼリー ぎゅうにゅう	おかし スティックゼリー 牛乳
24(金)	ぎせい豆腐 はくさいのあまずあえ すましじる	鶏ミンチ 豆腐 卵 油揚げ わかめ	砂糖 油	しいたけ 人参 白菜 ほうれん草 きゅうり しめじ ねぎ 玉ねぎ 大根	せんべい りんご ぎゅうにゅう	せんべい りんご ぎゅうにゅう
27(月)	からあげ レタスのサラダ みそしる	鶏肉 かにかまぼこ みそ 豆腐 わかめ	油 小麦粉 片栗粉 和風ドレッシング さつまいも	レタス 人参 きゅうり コーン 大根 玉ねぎ エリンギ ねぎ	ラスク ぎゅうにゅう	ソフトフランスパン バター 砂糖 牛乳
28(火)	てづくりナゲット キャベツのおかかあえ コーンチャウダー	豆腐 鶏ミンチ 鯉節 ウィナー 豆乳	砂糖 片栗粉 マヨネーズ じゃがいも 油	人参 キャベツ きゅうり 白菜 コーンクリーム缶 ぶなしめじ	マカロニきなこ ぎゅうにゅう	マカロニ きなこ 砂糖 牛乳

・材料購入の都合によっては変更させていただくことがあります。



・2月3日(金)と21日(火)は白ごはんは入りません。コップは持ってきてください

・お弁当の日はお箸をもってきてください





空腹が一番のごちそう！！

どんなにおいしい食事でも、空腹でなければ子どもの興味は遊びや食事以外のことに向いてしまいます。

また、少し苦手な献立でも空腹であればおいしく食べることができます。子どもの食事は程よい空腹状態とすることが重要です。

空腹で食事をするポイント

- ・食事とおやつの時間を決める
- ・遊びは室内だけでなく、戸外にでて体を動かして遊ぶ
- ・夕食は早めに食べる

夜遅くの食事は、消化器官の未発達なこどもには大きな負担です。

就寝時間が遅くなると朝の目覚めが悪くなり朝食を食べなくなるなど、生活リズムが崩れてしまうことがあります。

おにっごはん

材料	〈こども5人分〉	作り方
米	250g	① 大豆は前日から水煮つけておき、柔らかくなるまでゆでる
大豆	15g	② ひじきは水で戻し、さっとゆがく
乾燥ひじき	2.5g	にんじは千切りにする
にんじん	1/4本	③ にんじん、ひじきを油で炒め、さとう、しょうゆ、みりん、水を加えて煮込む
ちりめんじゃこ	15g	④ 煮詰まってきたら、大豆、ちりめんじゃこを加え、水分がなくなるまで炒める
しょうゆ	15g	⑤ 炊いたごはんに④を混ぜ込む
みりん	5g	
砂糖	5g	
水	200cc	
油	適量	

※前日から大豆を水につけておくのを忘れないでくださいね！！

