

4がつこんだて表

◎は手作りおやつ、午後のおやつの斜体は未満児もしくは1歳児の献立です。

日	曜	昼食献立名	午後のおやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前のおやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	土	五目煮 バナナ	牛乳 あられ	油、砂糖、米	牛乳、鶏肉、厚揚げ	バナナ、だいこん、にんじん、ごぼう	牛乳 ウエハース
3	月	ひとくち焼肉 青菜の味噌汁	牛乳 せんべい	油、砂糖、米	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、青菜、ピーマン、えのきだけ	牛乳 ビスケット
4	火	マーボー豆腐 バナナ	牛乳 クラッカー	砂糖、油、片栗粉、米	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ	バナナ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	お茶 せんべい
5	水	塩鮭 野菜と豆腐の味噌汁	牛乳 ビスケット	米	牛乳、さけ、木綿豆腐、みそ、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、にんじん	牛乳 ウエハース
6	木	若鶏のから揚げ 付け合せ コンソメスープ	鉄強化牛乳 ◎マカロニのきな粉かけ	マカロニ、油、片栗粉、砂糖、黒砂糖、米	鉄強化牛乳、鶏肉、きな粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、青菜	お茶 あられ
7	金	五目うどん のり酢和え	牛乳 せんべい	干しうどん、砂糖、米	牛乳、鶏肉、ツナ油漬缶	はくさい、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ねぎ、焼きのり	牛乳 バナナ
8	土	すき焼き風煮 バナナ	牛乳 ウエハース	砂糖、油、米	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ	牛乳 ビスケット
10	月	じゃがいものそぼろ煮 大根の味噌汁	牛乳 バナナ	じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、米	牛乳、鶏ひき肉、はんぺん、みそ	バナナ、にんじん、たまねぎ、だいこん、しめじ、ねぎ	牛乳 せんべい
11	火	さかなの ノルウェー風煮 付け合せ チングル菜スープ	牛乳 コーンフレーク	コーンフレーク、油、小麦粉、砂糖、片栗粉、米	牛乳、さわら、木綿豆腐	パイン缶、キャベツ、にんじん、チングル菜、えのきだけ	お茶 ビスケット
12	水	ひき肉カレー フルーツカクテル	牛乳 あられ	じゃがいも、油、米	牛乳、合い挽き肉	たまねぎ、にんじん、もも缶、みかん缶、バナナ	牛乳 クッキー
13	木	厚揚げの中華風煮 キャベツとツナのごま酢和え	鉄強化牛乳 ◎いちご蒸しパン	小麦粉、いちごジャム、砂糖、油、片栗粉、ごま、米	鉄強化牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、豆乳、ツナ油漬缶	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、青菜、しいたけ	お茶 バナナ
14	金	ひじきと大豆の煮物 豚汁	牛乳 ビスケット	砂糖、油、米	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、大豆、豚肉、みそ、油揚げ	にんじん、だいこん、ひじき、ねぎ	牛乳 ウエハース
15	土	肉じゃが煮 バナナ	牛乳 せんべい	じゃがいも、砂糖、油、米	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、グリンピース	牛乳 ビスケット
17	月	鶏肉のトマト煮 青菜のごま和え	鉄強化牛乳 ◎豆腐のもちもちホットケーキ	じゃがいも、小麦粉、砂糖、ケーキシロップ、油、ごま、米	鉄強化牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、豆乳、ツナ油漬缶	にんじん、青菜、たまねぎ、キャベツ、トマト、コーン缶	オレンジジュース クッキー

日	曜	昼食献立名	午後のおやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前のおやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18	火	さわらのみぞ照り焼き 付け合せ にゅうめん汁	牛乳 オレンジクッキー	干しうめん、砂糖、米	牛乳、さわら、みぞ、かつお節	オレンジ、青菜、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ	お茶 あられ
19	水	チキンカツ 付け合せ 野菜スープ	牛乳 ウエハース	パン粉、小麦粉、油、砂糖、米	牛乳、鶏むね肉	みかん缶、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、パセリ	牛乳 ビスケット
20	木	筑前煮 わかめと油揚げの味噌汁	牛乳 ◎ジャムトースト	食パン、いちごジャム、砂糖、油、米	牛乳、厚揚げ、鶏肉、みそ、油揚げ	にんじん、だいこん、たまねぎ、たけのこ、えのきだけ、カットわかめ	牛乳 バナナ
21	金	ハヤシライス グリーンサラダ	牛乳 ビスケット	じゃがいも、油、砂糖、米	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン缶	牛乳 せんべい
22	土	豚肉と野菜のみぞ炒め バナナ	牛乳 せんべい	油、米	牛乳、豚肉、みそ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にんじん	牛乳 ウエハース
24	月	ミートスペティ コーンスープ	牛乳 ◎あられのかりんとう	スペティ、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、米	牛乳、合い挽き肉	たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、青菜、トマトピューレ、パセリ	お茶 ビスケット
25	火	煮魚 たまねぎの味噌汁	鉄強化牛乳 ◎手作りドーナツ	小麦粉、砂糖、油、米	鉄強化牛乳、さわら、絹ごし豆腐、木綿豆腐、みそ、きな粉	オレンジ、たまねぎ、青菜、にんじん、しめじ	牛乳 ウエハース
26	水	高野豆腐と小松菜の そぼろごはん キャベツのスープ	牛乳 ビスケット	ごま、砂糖、米	牛乳、豚ひき肉、凍り豆腐	ごまつな、にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、パセリ	お茶 せんべい
27	木	鶏肉の照り焼き 付け合せ 若竹汁	牛乳 ミニパン	砂糖、米	牛乳、鶏肉	ブロッコリー、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	牛乳 バナナ
28	金	肉野菜炒め もやしサラダ	牛乳 せんべい	砂糖、油、ごま、ごま油、米	牛乳、豚肉、鶏ささ身	キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、ピーマン	牛乳 ビスケット
29	土	...	昭和の日	昭和の日	昭和の日	昭和の日	昭和の日

こんだて紹介 マーボー豆腐 (4/4)

* 材料(大人2人分)

- 木綿豆腐: 260g
- みそ: 小さじ2
- 豚ひき肉: 80g
- しょうゆ: 大さじ1/2
- たまねぎ: 50g
- 砂糖: 大さじ1
- にんじん: 50g
- みりん: 大さじ1/2
- ねぎ: 10g
- 片栗粉: 小さじ1弱
- 油: 小さじ1強

* 作り方

- ①豆腐は角切りにし、水気を切る。
- ②たまねぎ、にんじん、ねぎは粗みじん切りにする。
- ③熱したフライパンに油をひき、ひき肉を炒める。
- ④ひき肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじんを加えて炒める。
- ⑤調味料を加える。
- ⑥調味料が全体にまわったら、ねぎと豆腐を加えて煮込む。
- ⑦仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつける。