

2月のこんだて

令和 3年



たまプラーザ・ベビーリー乳幼児室

日	曜	こんだてとおやつ	おもな食材	日	曜	こんだてとおやつ	おもな食材
1	月	こんだて チキンカレー 切干大根のサラダ スープ オレンジ	鶏肉 ジャが芋 玉葱 人参 切干大根 人参 きゅうり 白いりごま ごま油 ハム 長葱 白いりごま	8	月	こんだて 納豆ごはん 肉じゃが きゅうりのごま和え ずまし汁 りんご	納豆 豚肉 ジャが芋 玉葱 人参 いんげん きゅうり 人参 白いりごま みそ えのき わかめ
	おやつ	マカロニきな粉 牛乳	マカロニ きな粉 砂糖		おやつ	サンドイッチ 牛乳	食パン ジャム
2	火	こんだて ごはん 鶏の唐揚げ 五目豆 みそ汁 みかん	鶏むね肉 片栗粉 大豆 大根 人参 こんにゃく いんげん さつまいも わかめ 小葱	9	火	こんだて ごはん 豚肉と春雨の炒め物 じゃがいもの青のり和え コーン卵スープ パナナ	豚ひき肉 春雨 玉葱 ニラ 人参 じゃが芋 青のり コーンクリーム缶 卵
	おやつ	ココア蒸しケーキ 牛乳	ココア 卵 牛乳 砂糖 ホットケーキミックス 油		おやつ	ココアゼリー 煮干し 牛乳	ココア 牛乳 生クリーム 砂糖 寒天
3	水	こんだて パン ポークビーンズ ツナサラダ コンソメスープ パナナ	ロールパン 豚肉 大豆 玉葱 人参 ピーマントマト缶 ケチャップ ツナ キャベツ 人参 コーン チンゲン菜 えのき	10	水	こんだて パン チキンピカタ ひじきサラダ ポトフ みかん	ロールパン 鶏むね肉 小麦粉 卵 バター ケチャップ ひじき 人参 きゅうり ツナ コーン マヨドレ ウインナー 人参 玉葱 ジャが芋 キャベツ
	おやつ	大学いも 牛乳	さつまいも 黒いりごま		おやつ	五平餅 牛乳	ごはん みそ 白すりごま
4	木	こんだて さつまいもおこわ おでん 五色和え りんご	もち米 さつまいも ごま塩 大根 豚肉 はんぺん さつま揚げ ゆでたまご 小松菜 もやし 人参 コーン しめじ かつおぶし	11	木	こんだて 建国記念日	
	おやつ	焼きうどん 牛乳	うどん 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 ソース		おやつ		
5	金	こんだて ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの炒め煮 ずまし汁 パナナ	鮭 キャベツ 人参 玉葱 もやし しめじ バター みそ ひじき 人参 油揚げ いんげん 卵 小葱	12	金	こんだて ごはん タラのホイル焼き 栄養きんぴら みそ汁 オレンジ	たら 玉葱 えのき パプリカ レモン果汁 豚肉 ちくわ 白滝 人参 ごぼう 豆腐 わかめ
	おやつ	ぶどうゼリー ブルーベリー 牛乳	ぶどうジュース 砂糖 寒天		おやつ	揚げパン 牛乳	ロールパン きな粉 砂糖
6	土	こんだて ハヤシライス 根菜のマヨ和え スープ りんご	豚ひき肉 玉葱 人参 エリンギ ごぼう れんこん 人参 マヨネーズ チンゲン菜 えのき	13	土	こんだて きつねうどん にら入り卵焼き オレンジ	うどん 大根 人参 しめじ ほうれん草 油揚げ にら 卵
	おやつ	鉄カルハース パナナ 牛乳			おやつ	カステラ 牛乳	

家族で食卓を囲み、同じものを食べて「おいしいね」と会話をしながら食事をするのは、心身ともに健康に過ごすうえで大切なことです。
『こ食』について考えてみましょう。



『こ食』って何？

- ・孤食…一人で食べる
- ・個食…複数で食卓を囲んでも食べている物がそれぞれ違う
- ・子食…子どもだけで食べる
- ・小食…ダイエットのために必要以上に、食事量を制限すること
- ・粉食…パン、麺類など粉から作られた物ばかり食べる
- ・濃食…濃い味付けの物ばかり食べる
- ・固食…同じ物ばかり食べる



日	曜	こんだてとおやつ		おもな食材					
15	月	こんだて	チキンカレー 切干大根のサラダ スープ オレンジ	鶏肉 ジャガ芋 玉葱 人参 切干大根 人参 きゅうり 白いりごま ごま油 ハム 長葱 白いりごま	22	月	こんだて	納豆ごはん 肉じゃが きゅうりのごま和え すまし汁 りんご	納豆 豚肉 ジャガ芋 玉葱 人参 いんげん きゅうり 人参 白いりごま みそ えのき わかめ
		おやつ	マカロニきな粉 牛乳	マカロニ きな粉 砂糖			おやつ	サンドイッチ 牛乳	食パン ジャム
16	火	こんだて	ごはん 鶏の唐揚げ 五目豆 みそ汁 ぼんかん	鶏むね肉 片栗粉 大豆 大根 人参 こんにゃく いんげん さつまいも わかめ 小葱	23	火	こんだて	天皇誕生日	
		おやつ	ココア蒸しケーキ 牛乳	ココア 卵 牛乳 砂糖 ホットケーキミックス 油			おやつ		
17	水	こんだて	パン ポーキーンズ ツナサラダ コンソメスープ バナナ	ロールパン 豚肉 大豆 玉葱 人参 ピーマントマト缶 ケチャップ ツナ キャベツ 人参 コーン チンゲン菜 えのき	24	水	こんだて	パン チキンピカタ ひじきサラダ ポトフ ぼんかん	ロールパン 鶏むね肉 小麦粉 卵 バター ケチャップ ひじき 人参 きゅうり ツナ コーン マヨドレ ウインナー 人参 玉葱 ジャガ芋 キャベツ
		おやつ	大学いも 牛乳	さつまいも 黒いりごま			おやつ	五平餅 牛乳	ごはん みそ 白すりごま
18	木	こんだて	さつまいもおこわ おでん 五色和え りんご	もち米 さつまいも ごま塩 大根 豚肉 はんぺん さつま揚げ ゆでたまご 小松菜 もやし 人参 コーン しめじ かつおぶし	25	木	こんだて	マーボー丼 れんこんとブロッコリーの ごま和え 中華スープ バナナ	豚ひき肉 木綿豆腐 玉葱 人参 いら 長葱 みそ ごま油 れんこん ブロッコリー 白すりごま わかめ 長葱
		おやつ	焼きうどん 牛乳	うどん 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 ソース			おやつ	ハースデーケーキ 牛乳	ホットケーキミックス 卵 砂糖 バター フルーツ缶 生クリーム
19	金	こんだて	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの炒め煮 すまし汁 バナナ	鮭 キャベツ 人参 玉葱 もやし しめじ バター みそ ひじき 人参 油揚げ いんげん 卵 小葱	26	金	こんだて	ごはん タラのホイル焼き 米糺きんぴら みそ汁 オレンジ	タラ 玉葱 えのき パプリカ レモン果汁 豚肉 ちくわ 白滝 人参 ごぼう 豆腐 わかめ
		おやつ	ぶどうゼリー ブルーベリー 牛乳	ぶどうジュース 砂糖 寒天			おやつ	揚げパン 牛乳	ロールパン きな粉 砂糖
20	土	こんだて	ハヤシライス 根菜のマヨ和え スープ りんご	豚ひき肉 玉葱 人参 エリンギ ごぼう れんこん 人参 マヨネーズ チンゲン菜 えのき	27	土	こんだて	きつねうどん いら入り卵焼き オレンジ	うどん 大根 人参 しめじ ほうれん草 油揚げ いら 卵
		おやつ	鉄カルハース バナナ 牛乳				おやつ	カステラ 牛乳	