

「ひなちらしずし」「けんちんじる」

べにくるりだいこんをつかって、「ひなちらしずし」をします。べにくるりだいこんは、かわもなかのぶぶんもあかいだいこんです。べにくるりだいこんのしきそが、さんせいである“す”にはんのうしてあかいりになり、“す”にとけだして、すめしをほんのり、ももいろにしてくれます。「けんちんじる」には、やまいもいりのももいろはんぺんも、はいっています。



Table for days 1-3 (水, 木, 金) with menu items and kcal values. Day 1: 牛乳 590kcal, ヨーバパン, ニくでんご 2こ, ユールスローサラダ. Day 2: ジョア 645kcal, ごはん, ギョウにくコロケ, あげあぶら 7, あつあけのいために. Day 3: 牛乳 576kcal, ひなちらしずし, こめ 70, ペにくるり 8, にんじん 10, こうやどうふ 4, さけ 0.8, みりん 1.2, す, あじつ汁のけんちんじる, にんじん 10, どうふ 20, れんこん 15, はんぺん 5, みりん 1.5, ごまあぶら 0.4, いちご 2こ.

Table for days 6-10 (月, 火, 8, 9, 10) with menu items and kcal values. Day 6: 牛乳 771kcal, カレーライス, こめ 90, たまねぎ 75, にんじん 12, にんにく 0.2, ウスターソース, コンソメ, カレーこ, とんかつ, あげあぶら 4, キャベツのレモンあえ. Day 7: 牛乳 611kcal, ごはん, ハンバーグ, ワイン 0.4, ケチャップ, ウスターソース, おしじやがいも, じゃがいも 45, ちゃんこじる. Day 8: 牛乳 636kcal, ごはん, てづくいつくでん, ちりめんじゃこ 4.32, しおこんぶ 0.72, ごま 0.72, さとう 0.8, とふのこのにも, とふのこ 15, はくさい 50, にんじん 10, あぶらあげ 5, さとう 2.5, こまつなあえ. Day 9: 牛乳 607kcal, ごはん, マグロカツ, こめあぶら 4, ひじきのとぼろに, とりひき 10, ひらてん 8, こんにやく 10, にんじん 10, しょうが 0.1, さとう 1.5, ながねぎのみぞしる. Day 10: 牛乳 609kcal, わかめごはん, ねぎたまやき, なのはなのおひたし, なのはな 20, にんじん 7, こいくち, やさいのふくめに, とりにく 20, だいこん 65, こんにやく 25, さとう 4, こいくち.



Table for days 13-17 (13, 14, 15, 16, 17) with menu items and kcal values. Day 13: 牛乳 647kcal, ごはん, ワンタンメン, ちゅうかめん 90, ワンタン 15, はくさい 40, さけ 2, ちゅうかだし, せりしだいこんのピリからサラダ, きりほしだいこん 3, かんてん 1, こまつな 16, ごまあぶら 0.8. Day 14: 牛乳 563kcal, たきこみごはん, こめ 70, とりにく 20, しめじ 3, にんじん 7, みりん 1.6, こいくち, はながたさかのすりみあげ, すりみあげ, しおこんぶあえ, キャベツ 45, しおこんぶ 1.27, だいこん 25, ふ 1.7, こまつな 10. Day 15: 牛乳 577kcal, ごはん, しろみざかなのうめだれかけ, ホキ, さとう 4, みりん 1.5, きんぴらごぼろ, ぶたにく 8, ごぼう 20, いんげん 5, さとう 2, さけ 0.8, はくさいのみぞしる, はくさい 22, にんじん 5, みそ. Day 16: 牛乳 572kcal, ごはん, はるまき, あげあぶら 4, チャプチェ, ぶたにく 10, にんじん 10, たまねぎ 14, しょうが 0.2, さけ 1, ごまあぶら 0.2, こいくち, わかめのスープ, だいこん 20, えのきたけ 10. Day 17: 牛乳 687kcal, チキンライス, こめ 70, たまねぎ 35, いんげん 5, しお, ケチャップ, コンソメ, にくだんごのとうにゅうスープ, にくだんご 18, キャベツ 42, どうにゅう 20, コンソメ, そつぎょうおいおいケーキ.

Table for days 20-23 (20, 21, 22, 23) with menu items and kcal values. Day 20: そつぎょうしき 卒業式, 桜の花. Day 21: しゅんぶんのひ 春分の日, 子供と花. Day 22: 牛乳 603kcal, ヨーバパン, ボロニアハム, ツナサラダ, ツナ 10, きゅうり 3, さとう 2, うすくち, こしょう, グリームシチュー, とりにく 15, たまねぎ 20, だいこん 25, こめあぶら 0.5. Day 23: 牛乳 647kcal, こうやどうふのとぼろどん, こめ 75, ぶたひきにく 22, にんじん 20, しょうが 1.3, みりん 0.8, こいくち, たくあんあえ, キャベツ 35, こまつな 8, さとう 0.5, うすくち, テコボン.



<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

Table with 4 columns: 食品グループ (Food Group), エネルギー (Energy), 体をつくる (Builds Body), 体の調子を整える (Adjusts Body Condition). Groups include 小麦粉 (Wheat Flour), 大豆製品 (Soy Products), 肉類 (Meat), and 野菜類 (Vegetables). Nutrients listed include 炭水化物 (Carbohydrates), 脂質 (Lipids), たんぱく質 (Protein), 無機質 (Minerals), ビタミン (Vitamins), and 無機質 (Minerals).

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。