

日	献立	材 料				日	献立	材 料			
		血や肉や骨 になるもの	熱と力に なるもの	体の調子を 整えるもの	調味料 など			血や肉や骨 になるもの	熱と力に なるもの	体の調子を 整えるもの	調味料 など
1 (木)	鶏肉の炒め物 キャベツの和え物 オニオンスープ	鶏肉	じゃが芋 油	キャベツ 南瓜 玉葱 人参	醤油 塩 塩	16 (金)	八宝菜 玉葱の炒め物 胡瓜のナムル	豚肉 片栗粉 さつま芋 油	白菜 人参 玉葱 胡瓜	醤油 塩 醤油	
2 (金)	人参ごはん 豚肉のゆかり焼き 心のお吸い物	豚肉 ★心	さつま芋	人参 玉葱 白菜	ゆかり 塩	17 (土)	豚肉のケチャップ煮 ココロじゃが芋	豚ひき肉 じゃが芋	玉葱 人参 大根	ケチャップ	
3 (土)	醤油うどん スティック人参	鶏肉	★うどん	キャベツ 大根 小松菜 人参	醤油	19 (月)	魚の醤油焼き キャベツの磯和え 南瓜のすまし汁	魚 のり	キャベツ 青菜 南瓜 人参	醤油 塩 醤油	
5 (月)	魚の照り焼き 炒り豆腐 大根のみそ汁	魚 豆腐	片栗粉 油	青菜 玉葱 大根 人参	醤油 塩 みそ	20 (火)	鶏肉の塩焼き おさつサラダ みそ汁	鶏肉 さつま芋	玉葱 白菜 キャベツ 人参	塩 塩 みそ	
6 (火)	豚肉の青のり焼き 胡瓜の塩和え 椎茸だしのすまし汁	豚肉 青のり		白菜 胡瓜 大根 キャベツ 人参	醤油 塩 醤油	21 (水)	豚肉の梅焼き おかかポテト トマトのスープ	豚肉 かつお節 じゃが芋	梅肉 大根 トマト 玉葱 人参	塩 醤油 塩	
7 (水)	食パン 鶏肉の焼き物 ポテトサラダ コーンスープ	鶏肉	★食パン じゃが芋	キャベツ 人参 コーン 大根	塩 醤油 塩	22 (木)	魚のごま焼き ひじきのサラダ 玉葱のみそ汁	魚 ごま さつま芋	ひじき キャベツ 人参 玉葱	塩 醤油 みそ	
8 (木)	魚のみそ煮 さつま芋のきんぴら 白菜の白和え	魚 豆腐	さつま芋 油	人参 白菜 青菜	みそ 醤油 醤油	23 (金)	食パン 鶏肉のケチャップ焼き サラダ 野菜スープ	鶏肉	★食パン キャベツ 胡瓜 大根 人参 玉葱	ケチャップ 塩 醤油	
9 (金)	豚ひき肉の炒め物 ゆかり和え さつま芋のみそ汁	豚ひき肉	油 さつま芋	キャベツ 大根 青菜 白菜	塩 ゆかり みそ	24 (土)	豚のそぼろ煮 スティック大根	豚ひき肉 片栗粉	人参 玉葱 青菜 大根	醤油	
10 (土)	鶏肉の煮物 ココロ南瓜	鶏肉		白菜 人参 青菜 南瓜	醤油	26 (月)	肉うどん 粉ふき芋 白菜の和え物	豚肉 青のり	★うどん じゃが芋	キャベツ 白菜 人参 塩	
12 (月)	豚肉の醤油焼き じゃが芋の和え物 お吸い物	豚肉	じゃが芋	玉葱 キャベツ 白菜 コーン	醤油 醤油 塩	27 (火)	鶏肉のくず焼き 二色和え 玉葱のスープ	鶏肉 片栗粉	大根 胡瓜 人参 玉葱 白菜	醤油 醤油 塩	
13 (火)	塩うどん 焼き南瓜 さつま芋の和え物	鶏肉	★うどん さつま芋	白菜 人参 南瓜 青菜	塩 醤油	28 (水)	魚のおかか焼き ひじきの煮物 南瓜のお吸い物	魚 かつお節 さつま芋	ひじき 人参 南瓜 キャベツ	醤油 塩	
14 (水)	焼き魚 オニオンサラダ 大根のスープ	魚		玉葱 キャベツ 大根 人参	塩 塩 醤油	29 (木)	ハンバーグ 白菜の醤油和え トマトのみそ汁	豚ひき肉 じゃが芋	玉葱 白菜 大根 トマト	ケチャップ 醤油 みそ	
15 (木)	鶏肉の照り焼き 胡瓜のお浸し 人参のみそ汁	鶏肉	片栗粉 さつま芋	大根 胡瓜 白菜 人参	醤油 塩 みそ	30 (金)	治部煮 ふかし芋 和え物	鶏肉 片栗粉 さつま芋	白菜 人参 大根 青菜	醤油 塩	

《献立表について》

紙面の都合上、省略して記入しています。

\*主食（何の記入もないとき）

→ 白軟飯または、段階に合わせた白粥がつかます。

\*青菜 → ほうれん草または、小松菜を使用します。

\*煮物、汁物のだし汁

→ かつお節、干椎茸、昆布のいずれかのだし汁を使用します。

\*コーン、春雨、ひじき、のりは刻んだものを使用します。

・食材は、ご家庭で進められたものを使用します。

・ごはんの作り方をお知りになりたいとき、ご心配な点や不明な点はお気軽に栄養士にお尋ねください。



【簡単だしの活用】

素材の味を引き出してくれるだし汁。ここでは、簡単に出来るだし汁の取り方を紹介します。気軽にだし汁を使えると嬉しいですね♪

●かつおだし汁

使い切りのかつおパック(3~5g程度のもの)を利用すると便利です。かつお節をお椀などに入れてお湯を注ぎ、しばらく置いてから茶こしで濾す方法や、お茶パックに入れたかつお節を小鍋で煮出す方法もあります。

●昆布だし汁

昆布は水に30分ほど浸した後、火にかけ、沸騰直前で取り出します。だし汁を取った後の昆布は、佃煮にすることで無駄なく活用できます。だし汁昆布をあらかじめキッチンばさみで小さく切ったり、細切り昆布を使用したりすると便利です。

