

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)	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	
6 (火)	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	21 (水)	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	
7 (水)	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	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	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 じゃが芋	キャベツ 白菜 人参	醤油 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。

