

| 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 |
| 5 (金) | 魚の磯辺焼き 二色和え とろろ昆布のお吸い物 | 魚 のり とろろ昆布 | じゃが芋 | 大根 人参 キャベツ | 醤油 塩 塩 | 19 (金) | 鶏肉うどん ふかし芋 キャベツの和え物 | 鶏肉 うどん さつま芋 | 大根 キャベツ 人参 | 醤油 塩 | |
| 6 (土) | みそうどん 粉ふき芋 | 豚肉 | うどん じゃが芋 | 玉葱 人参 大根 | みそ | 20 (土) | 麻婆豆腐 蒸し南瓜 | 豆腐 豚ひき肉 | 片栗粉 玉葱 人参 青菜 南瓜 | みそ | |
| 9 (火) | 豚肉の醤油焼き 豆腐のみそ煮 梅入りすまし汁 | 豚肉 豆腐 | | 南瓜 青菜 白菜 人参 梅肉 | 醤油 みそ 醤油 | 22 (月) | 豚肉の塩焼き 胡瓜のサラダ 玉葱のスープ | 豚肉 | 人参 胡瓜 南瓜 玉葱 白菜 | 塩 醤油 塩 | |
| 10 (水) | 鶏肉のゆかり焼き 人参の和え物 みそ汁 | 鶏肉 | じゃが芋 | キャベツ 人参 白菜 玉葱 | ゆかり 醤油 みそ | 23 (火) | 魚の醤油焼き 南瓜の煮物 具沢山みそ汁 | 魚 | 南瓜 人参 キャベツ 玉葱 青菜 | 醤油 塩 みそ | |
| 11 (木) | 八宝菜 玉葱の炒め物 胡瓜の塩和え | 豚肉 | 片栗粉 油 | 白菜 人参 玉葱 南瓜 胡瓜 | 醤油 醤油 塩 | 24 (水) | 食パン 豚肉と豆腐の煮物 じゃが芋のソテー 大根のサラダ | 豚肉 豆腐 | 食パン 片栗粉 じゃが芋 油 白菜 玉葱 大根 南瓜 | 醤油 塩 塩 | |
| 12 (金) | 鶏肉の香り焼き 大根の煮物 のり入りお吸い物 | 鶏肉 のり | ごま | 玉葱 大根 キャベツ 人参 | 塩 醤油 塩 | 25 (木) | 豆腐ハンバーグ ゆかり和え 南瓜のみそ汁 | 豚ひき肉 豆腐 | 玉葱 キャベツ 人参 南瓜 大根 | 醤油 ゆかり みそ | |
| 13 (土) | 鶏肉のおかか焼き おさつ和え 椎茸だしのすまし汁 | 鶏肉 かつお節 | さつま芋 | 大根 キャベツ 白菜 南瓜 | 塩 醤油 醤油 | 26 (金) | 鶏肉のくず焼き 梅おろし和え キャベツのすまし汁 | 鶏肉 | 片栗粉 さつま芋 人参 白菜 梅肉 キャベツ 玉葱 | 醤油 塩 醤油 | |
| 15 (月) | 食パン 鶏肉の塩焼き おかかサラダ 人参のスープ | 鶏肉 かつお節 | 食パン じゃが芋 | ひじき キャベツ 人参 玉葱 | 塩 醤油 醤油 | 27 (土) | 鶏肉のとろみ煮 スティック大根 | 鶏肉 | 片栗粉 白菜 人参 青菜 大根 | 醤油 | |
| 16 (火) | 豚肉のケチャップ焼き 白菜の和え物 大根のみそ汁 | 豚肉 | | キャベツ 白菜 人参 大根 青菜 | ケチャップ 醤油 みそ | 29 (月) | 魚のみそ焼き 大根の塩和え 白菜のお吸い物 | 魚 | 大根 キャベツ 白菜 人参 | みそ 塩 塩 | |
| 17 (水) | 鶏肉の煮物 豆腐ステーキ 花形人参 | 鶏肉 豆腐 | 油 片栗粉 | 白菜 玉葱 大根 人参 | 醤油 塩 | 30 (火) | 醤油うどん コロコロじゃが芋 和え物 | 豚肉 | うどん じゃが芋 さつま芋 白菜 | 醤油 塩 | |
| 18 (木) | 魚のおかか焼き カラフル和え 人参のみそ汁 | 魚 かつお節 | | キャベツ 南瓜 コーン 人参 白菜 | 醤油 塩 みそ | 31 (水) | 鶏ひき肉の炒め物 人参の和え物 ごまみそ汁 | 鶏ひき肉 | 片栗粉 油 青菜 キャベツ 人参 胡瓜 大根 じゃが芋 ごま | 塩 醤油 みそ | |

《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きます。
- *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。



【風味豊かな食材で食欲アップ★】

食がなかなか進まない時は、食べ慣れたメニューに風味豊かな食材をプラスしてみましょう。
雰囲気や風味が変わって食欲アップに繋がります。
味覚の幅を広げたい時期でもありますので、活用してみてください。

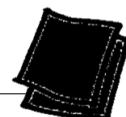
かつお節

ふりかけると、かつおのうま味が広がります。だし汁以外にも、和え物やごはんにまぶすなど、いろいろなメニューに使えます。



焼きのり

風味が良く、ミネラルも豊富です。なるべく小さくちぎって、上あごにくっかないように注意しましょう。刻みのりが便利です。



青のり

磯の香りが食欲をそそります。また、彩りも鮮やかになります。園では、魚や肉、じゃが芋などにまぶして使用しています。

