

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。

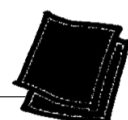
かつお節

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。

