

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)	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	
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)	豚肉のトマト煮 スティック人参	豚肉	じゃが芋	トマト 玉葱 ブロッコリー 人参	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 大根 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	大根 人参 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 じゃが芋 ごま	青菜 キャベツ 人参 胡瓜 大根	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。
  - ★→食物アレルギーに配慮を要する食品



【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。

