

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
6 (月)	魚の磯辺焼き 大根なます 白菜のみそ汁	魚 のり		大根 人参 白菜	醤油 塩 みそ	20 (月)	豚肉とキャベツの焼き物 大根の煮物 のり入りすまし汁	豚肉 のり		キャベツ 大根 南瓜 白菜 青菜	塩 醤油 醤油
7 (火)	豚肉のケチャップ焼き 白菜の塩和え 大根スープ	豚肉		玉葱 白菜 人参 大根 キャベツ	ケチャップ 塩 醤油	21 (火)	魚の塩焼き 白菜の醤油和え 玉葱のみそ汁	魚		白菜 南瓜 玉葱 人参	塩 醤油 みそ
8 (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	22 (水)	豆腐ハンバーグ 人参のきんぴら 和風スープ	豚ひき肉 豆腐	油	玉葱 人参 大根 南瓜 キャベツ	醤油 醤油 塩
9 (木)	豚肉のポトフ 蒸し南瓜 キャベツの和え物	豚肉	じゃが芋	ブロッコリー 南瓜 キャベツ 大根	塩 醤油	23 (木)	鶏肉の醤油焼き 大根の和え物 白菜のお吸い物	鶏肉		人参 大根 青菜 白菜 ブロッコリー	醤油 塩 塩
10 (金)	鶏肉のみそ焼き ひじきの煮物 白菜のすまし汁	鶏肉		大根 ひじき 人参 白菜 青菜	みそ 醤油 醤油	24 (金)	魚の青のり焼き キャベツのみそ炒め 人参のお吸い物	魚 青のり	油 じゃが芋	キャベツ 大根 人参	塩 みそ 塩
11 (土)	塩うどん スティック人参	豚肉	うどん	キャベツ 大根 青菜 人参	塩	25 (土)	治部煮 ふかし芋 大根の塩炒め	鶏肉	片栗粉 さつま芋 油	白菜 青菜 大根 人参	醤油 塩
14 (火)	けんちんうどん ふかし芋 のりゆかり和え	豚肉 のり	うどん さつま芋	大根 玉葱 白菜 人参	醤油 ゆかり	27 (月)	豚肉の醤油焼き コロコロじゃが芋 白菜のスープ	豚肉	じゃが芋	玉葱 白菜 人参	醤油 塩
15 (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	28 (火)	魚のみそ焼き 白菜の浅漬け じゃが芋のすまし汁	魚	じゃが芋	白菜 人参 キャベツ	みそ 塩 醤油
16 (木)	魚のおろし煮 野菜炒め キャベツの醤油和え	魚	油	大根 玉葱 人参 キャベツ 南瓜	醤油 塩 醤油	29 (水)	チキンソテー 白菜のごま和え さつま芋のみそ汁	鶏肉	ごま さつま芋	人参 白菜 大根 キャベツ	醤油 塩 みそ
17 (金)	鶏肉のくず焼き 人参の塩和え オニオンスープ	鶏肉	片栗粉 じゃが芋	白菜 人参 キャベツ 玉葱	醤油 塩 塩	30 (木)	醤油うどん 豚肉と玉葱の焼き物 人参の塩和え	豚肉	うどん	キャベツ 大根 玉葱 人参 コーン	醤油 塩 塩
18 (土)	豚ひき肉のケチャップ煮 粉ふき芋	豚ひき肉	片栗粉 じゃが芋	玉葱 人参 青菜	ケチャップ	31 (金)	照り焼きチキン ポテトサラダ コーンスープ	鶏肉	片栗粉 じゃが芋	南瓜 人参 コーン 白菜 玉葱	醤油 塩 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。

