

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
4 (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	ケチャップ	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
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	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
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	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
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	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ccoli	醤油 塩 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	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
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	25 (土)	鶏肉の煮物 スティック大根	鶏肉		白菜 人参 青菜 大根	醤油
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	26 (日)	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
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 さつまい	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 さつまいのみそ汁	鶏肉	ごま さつまい	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 玉葱 キャベツ	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)	治部煮 ふかし芋 大根の塩炒め	鶏肉	片栗粉 さつまい 油	白菜 青菜 大根 人参	醤油 塩	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。



【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、和え物やごはんにもまぶすなど、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。

