

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 (月)	カレイの磯辺焼き 二色和え さつま芋のみそ汁	かれい のり	さつま芋	大根 人参 白菜	醤油 塩 みそ	20 (火)	醤油うどん カレイの塩焼き 白菜の漬物	かれい	うどん	キャベツ 大根 白菜 人参	醤油 塩 塩
6 (火)	麻婆春雨 キャベツの和え物 じゃが芋のスープ	豚ひき肉	春雨 油 じゃが芋	人参 キャベツ 大根 玉葱	みそ 醤油 塩	21 (水)	鶏肉とキャベツの焼き物 ひじきの煮物 大根のすまし汁	鶏肉		キャベツ ひじき 人参 大根 白菜	塩 醤油 醤油
7 (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 コーン	ゆかり 塩 みそ	22 (木)	豚肉の塩焼き 人参の和え物 大根のみそ汁	豚肉		玉葱 人参 白菜 大根 南瓜	塩 醤油 みそ
8 (木)	肉うどん 焼きじゃが芋 ブロッコリーのおかか和え	豚肉 かつお節	うどん じゃが芋	大根 白菜 ブロッコリー 人参	醤油 塩	23 (金)	鶏そぼろ炒め おかか和え うすくず汁	鶏ひき肉 かつお節 とろろ昆布 豆腐	片栗粉 油 片栗粉	大根 キャベツ 人参 白菜	醤油 醤油 塩
9 (金)	鶏肉の青のり焼き 豆腐の炒り煮 玉葱のお吸い物	鶏肉 青のり 豆腐	油	大根 人参 玉葱 キャベツ	醤油 塩 塩	24 (土)	鶏肉の煮物 スティック人参	鶏肉		白菜 大根 青菜 人参	醤油
10 (土)	豚肉と白菜の煮物 スティック大根	豚肉		白菜 人参 青菜 大根	醤油	26 (月)	カレイの青のり焼き みそ白和え みぞれ汁	かれい 青のり 豆腐	さつま芋	白菜 人参 大根	塩 みそ 醤油
13 (火)	カレイの醤油ソテー ポテトサラダ コーンスープ	かれい	片栗粉 油 じゃが芋	人参 コーン 大根 南瓜	醤油 塩 塩	27 (火)	豚じゃが 蒸し南瓜 大根の和え物	豚肉	じゃが芋	玉葱 南瓜 大根 白菜	醤油 塩
14 (水)	鶏肉の煮物 豆腐ステーキ 花形人参	鶏肉 豆腐	片栗粉 油	白菜 大根 玉葱 人参	塩 醤油	28 (水)	和風ポトフ 野菜炒め 白菜の和え物	鶏肉	油	キャベツ 玉葱 人参 青菜 白菜 ブロッコリー	醤油 塩 塩
15 (木)	豚肉の醤油炒め 人参の煮物 白菜のすまし汁	豚肉	油	キャベツ 人参 青菜 白菜 大根	醤油 塩 醤油	29 (木)	豚肉の焼き物 青菜の和え物 白菜のスープ	豚肉	じゃが芋	人参 青菜 白菜 玉葱	醤油 塩 塩
16 (金)	カレイのおろしあんかけ キャベツの塩和え 白菜のみそ汁	かれい	片栗粉	大根 キャベツ 人参 白菜 コーン	醤油 塩 みそ	30 (金)	鶏肉のくず焼き 千草和え 大根のみそ汁	鶏肉	片栗粉 春雨	キャベツ 南瓜 白菜 大根 玉葱	塩 醤油 みそ
17 (土)	豚肉のトマト煮 スティックじゃが芋	豚肉	じゃが芋	トマト 玉葱 人参 青菜	醤油	31 (土)	あんかけうどん スティック南瓜	豚肉	うどん 片栗粉	白菜 大根 人参 南瓜	醤油
19 (月)	鶏の照り焼きハンバーグ 大根のゆかり漬け のり入りお吸い物	鶏ひき肉 豆腐 のり	片栗粉	玉葱 大根 人参 キャベツ 青菜	醤油 ゆかり 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。