

| 日         | 献立                                  | 材 料            |               |                         |                | 日         | 献立                               | 材 料                         |              |                               |               |
|-----------|-------------------------------------|----------------|---------------|-------------------------|----------------|-----------|----------------------------------|-----------------------------|--------------|-------------------------------|---------------|
|           |                                     | 血や肉や骨<br>になるもの | 熱と力に<br>なるもの  | 体の調子を<br>整えるもの          | 調味料<br>など      |           |                                  | 血や肉や骨<br>になるもの              | 熱と力に<br>なるもの | 体の調子を<br>整えるもの                | 調味料<br>など     |
| 5<br>(月)  | カレイの磯辺焼き<br>二色和え<br>さつま芋のみそ汁        | かれい のり         | さつま芋          | 大根 人参<br>白菜             | 醤油<br>塩<br>みそ  | 20<br>(火) | 醤油うどん<br>カレイの塩焼き<br>白菜の漬物        | かれい                         | うどん          | キャベツ 大根<br>白菜 人参              | 醤油<br>塩<br>塩  |
| 6<br>(火)  | 麻婆春雨<br>キャベツの和え物<br>じゃが芋のスープ        | 豚ひき肉           | 春雨 油<br>じゃが芋  | 人参<br>キャベツ 大根<br>玉葱     | みそ<br>醤油<br>塩  | 21<br>(水) | 鶏肉とキャベツの焼き物<br>ひじきの煮物<br>大根のすまし汁 | 鶏肉                          |              | キャベツ<br>ひじき 人参<br>大根 白菜       | 塩<br>醤油<br>醤油 |
| 7<br>(水)  | 鶏肉のゆかり焼き<br>人参の和え物<br>みそ汁           | 鶏肉             | じゃが芋          | キャベツ<br>人参<br>白菜 コーン    | ゆかり<br>塩<br>みそ | 22<br>(木) | 豚肉の塩焼き<br>人参の和え物<br>大根のみそ汁       | 豚肉                          |              | 玉葱<br>人参 白菜<br>大根 南瓜          | 塩<br>醤油<br>みそ |
| 8<br>(木)  | 肉うどん<br>焼きじゃが芋<br>ブロッコリーのおかか和え      | 豚肉<br>かつお節     | うどん<br>じゃが芋   | 大根 白菜<br>ブロッコリー 人参      | 醤油<br>塩        | 23<br>(金) | 鶏そぼろ炒め<br>おかか和え<br>うすくず汁         | 鶏ひき肉<br>かつお節<br>とろろ昆布<br>豆腐 | 片栗粉 油<br>片栗粉 | 大根<br>キャベツ 人参<br>白菜           | 醤油<br>醤油<br>塩 |
| 9<br>(金)  | 鶏肉の青のり焼き<br>豆腐の炒り煮<br>玉葱のお吸い物       | 鶏肉 青のり<br>豆腐   | 油             | 大根<br>人参<br>玉葱 キャベツ     | 醤油<br>塩<br>塩   | 24<br>(土) | 鶏肉の煮物<br>スティック人参                 | 鶏肉                          |              | 白菜 大根 青菜<br>人参                | 醤油            |
| 10<br>(土) | 豚肉と白菜の煮物<br>スティック大根                 | 豚肉             |               | 白菜 人参 青菜<br>大根          | 醤油             | 26<br>(月) | カレイの青のり焼き<br>みそ白和え<br>みぞれ汁       | かれい 青のり<br>豆腐               | さつま芋         | 白菜 人参<br>大根                   | 塩<br>みそ<br>醤油 |
| 13<br>(火) | カレイの醤油ソテー<br>ポテトサラダ<br>コーンスープ       | かれい            | 片栗粉 油<br>じゃが芋 | 人参<br>コーン 大根<br>南瓜      | 醤油<br>塩<br>塩   | 27<br>(火) | 豚じゃが<br>蒸し南瓜<br>大根の和え物           | 豚肉                          | じゃが芋         | 玉葱<br>南瓜<br>大根 白菜             | 醤油<br>塩       |
| 14<br>(水) | 鶏肉の煮物<br>豆腐ステーキ<br>花形人参             | 鶏肉<br>豆腐       | 片栗粉 油         | 白菜 大根 玉葱<br>人参          | 塩<br>醤油        | 28<br>(水) | 和風ポトフ<br>野菜炒め<br>白菜の和え物          | 鶏肉                          | 油            | キャベツ 玉葱<br>人参 青菜<br>白菜 ブロッコリー | 醤油<br>塩<br>塩  |
| 15<br>(木) | 豚肉の醤油炒め<br>人参の煮物<br>白菜のすまし汁         | 豚肉             | 油             | キャベツ<br>人参 青菜<br>白菜 大根  | 醤油<br>塩<br>醤油  | 29<br>(木) | 豚肉の焼き物<br>青菜の和え物<br>白菜のスープ       | 豚肉                          | じゃが芋         | 人参<br>青菜<br>白菜 玉葱             | 醤油<br>塩<br>塩  |
| 16<br>(金) | カレイのおろしあんかけ<br>キャベツの塩和え<br>白菜のみそ汁   | かれい            | 片栗粉           | 大根<br>キャベツ 人参<br>白菜 コーン | 醤油<br>塩<br>みそ  | 30<br>(金) | 鶏肉のくず焼き<br>千草和え<br>大根のみそ汁        | 鶏肉                          | 片栗粉<br>春雨    | キャベツ<br>南瓜 白菜<br>大根 玉葱        | 塩<br>醤油<br>みそ |
| 17<br>(土) | 豚肉と大根の煮物<br>蒸しじゃが芋<br>白菜の塩和え        | 豚肉             | じゃが芋          | 大根 青菜<br>白菜 人参          | 醤油<br>塩        | 31<br>(土) | あんかけうどん<br>スティック南瓜               | 豚肉                          | うどん 片栗粉      | 白菜 大根 人参<br>南瓜                | 醤油            |
| 19<br>(月) | 鶏の照り焼きハンバーグ<br>大根のゆかり漬け<br>のり入りお吸い物 | 鶏ひき肉 豆腐<br>のり  | 片栗粉           | 玉葱<br>大根 人参<br>キャベツ 青菜  | 醤油<br>ゆかり<br>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。

