

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)	豚肉と大根の煮物 蒸しじゃが芋 白菜の塩和え	豚肉	じゃが芋	大根 青菜 白菜 人参	醤油 塩
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)	和風ボトフ 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。

・★ → 食物アレルギーに配慮を要する食品
(みんなのき三室戸こども園1月現在)



【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。