

日	献立	材 料				日	献立	材 料			
		熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	血や肉や骨になるもの	調味料など			熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	血や肉や骨になるもの	調味料など
5 (土)	あんかけうどん 二色スティック	うどん 片栗粉	白菜 南瓜 大根 人参	鶏肉	醤油	19 (土)	肉うどん 大根スティック	うどん 白菜 人参 青菜 南瓜 大根	豚肉	醤油	
7 (月)	筑前煮 芋きんとん 白菜の和え物	さつま芋	大根 人参 白菜 コーン	鶏肉	醤油 塩	21 (月)	魚の照り焼き 胡瓜の和え物 みぞれ汁	片栗粉 胡瓜 キャベツ 大根 白菜 人参	魚 豆腐	醤油 塩	
8 (火)	魚の焼き物 お浸し 豆腐のみそ汁		青菜 白菜 人参 キャベツ コーン	魚 豆腐	塩 醤油 みそ	22 (火)	人参ごはん 八宝菜 焼きじゃが芋	片栗粉 じゃが芋 人参 白菜 玉葱 かぶ	豚肉	醤油 塩	
9 (水)	豚肉のごま焼き 大根の塩和え 具沢山お吸い物	ごま さつま芋	玉葱 大根 胡瓜 南瓜 ブロッコリー	豚肉 ふ	醤油 塩 塩	23 (水)	食パン 鶏肉の青のり焼き サラダ スープ	食パン さつま芋 玉葱 ブロッコリー 胡瓜 白菜 青菜	鶏肉 青のり	塩 塩 醤油	
10 (木)	鶏肉のゆかり焼き 和え物 みそ汁		キャベツ 人参 胡瓜 白菜 玉葱	鶏肉	ゆかり 醤油 みそ	24 (木)	魚の塩焼き 梅和え 白菜のすまし汁	梅肉 キャベツ 胡瓜 白菜 大根 南瓜	魚	塩 醤油 醤油	
11 (金)	食パン 豚肉の焼き物 マッシュサラダ 野菜スープ	食パン	玉葱 南瓜 胡瓜 キャベツ 人参	豚肉	醤油 塩 醤油	25 (金)	鶏肉の醤油焼き ココロ和え キャベツのみそ汁	さつま芋 人参 南瓜 胡瓜 キャベツ 玉葱	鶏肉 豆腐	醤油 塩 みそ	
12 (土)	鶏肉の照り焼き キャベツの和え物 白菜のみそ汁	片栗粉	大根 キャベツ 胡瓜 白菜 南瓜	鶏肉 豆腐	醤油 醤油 みそ	26 (土)	醤油うどん ふかし芋	うどん さつま芋 キャベツ 玉葱 人参 青菜	豚肉	醤油	
15 (火)	魚のあんがけ 春雨サラダ 中華風スープ	片栗粉 春雨 じゃが芋	白菜 胡瓜 トマト 人参 コーン	魚	醤油 醤油 塩	28 (月)	豚肉の磯焼き 醤油和え すまし汁	さつま芋 南瓜 キャベツ 白菜 人参	豚肉 のり ふ	塩 醤油 醤油	
16 (水)	鶏肉の煮物 豆腐ステーキ 人参スティック	片栗粉	白菜 南瓜 大根 人参	鶏肉 豆腐	醤油 醤油	29 (火)	鶏肉の塩焼き さっぱり和え 人参のみそ汁	キャベツ 胡瓜 南瓜 大根 レモン果汁 人参 白菜	鶏肉	塩 醤油 みそ	
17 (木)	塩うどん 蒸し南瓜 ごま和え	うどん ごま	キャベツ かぶ 南瓜 白菜 人参	鶏肉	塩 醤油	30 (水)	焼き魚 ひじきの煮物 豆腐のくずし汁	ひじき 人参 白菜 南瓜 玉葱	魚 豆腐	塩 醤油	
18 (金)	豚肉のおろしがけ 磯和え お吸い物		大根 人参 キャベツ コーン 玉葱	豚肉 のり	醤油 醤油 塩	31 (木)	みそうどん 塩和え 南瓜の煮物	さつま芋 白菜 人参 胡瓜 南瓜	豚肉	みそ 塩 醤油	

《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（何も記入のないとき）

→ 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、汁物の出汁

→ かつお節、干椎茸、昆布のいずれかの出汁を使用します。

*コーン、春雨、ひじき、のりは刻んだものを使用しています。

・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ときは、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るので、活用してみてください。

ごま

ごまはすることによって香ばしくなり、消化吸収も良くなります。フライパンで炒ると、さらに風味がアップします。

かつお節

ふりかけると、かつおのうま味が広がります。だし以外にも和え物やごはんにまぶす等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つかないようにしましょう。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、じゃが芋等にまぶして使用しています。