

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)	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	
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 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	じゃが芋	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)	トマトうどん おさつ和え	うどん さつま芋	トマトピューレ キャベツ コーン 青菜 人参	豚肉	醤油 塩	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	じゃが芋	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。