



日(曜)	主食	副食	材 料 名			エネルギー (kcal)
			熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える	
3(月) 28(金)	ごはん	擬製(ぎせい)豆腐 マカロニサラダ 豚汁、ヨーグ	米、マカロニ 里芋、三温糖 ★マヨネーズ	★鶏卵、豆腐、鶏肉 ツナ缶、豚肉 油揚げ、味噌 ★ヨーグ	玉ねぎ、人参、干し椎茸 三つ葉、きゅうり、大根 しめじ、小ネギ	470
4(火) 13(木)	ごはん	豚肉とキャベツの味噌炒め 春雨の酢の物 中華スープ、牛乳、オレンジ	米、ごま油、春雨 三温糖、ごま	豚肉、★スキム 甜面醬、★ハム ★錦糸卵、★牛乳	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン 人参、きゅうり、えのき茸 乾燥わかめ、小ネギ、オレンジ	466
5(水) 20(木)	鮭の スープ スパ	さつまいものヨーグルト和え トマト、プリン	スパゲティ オリーブ油、★バター さつまいも、三温糖 ★マヨネーズ	鮭、★ベーコン ★チーズ ★ヨーグルト ★プリン	しめじ、えのき茸、玉ねぎ 人参、パセリ、南瓜 きゅうり、干しぶどう、トマト	457
6(木) 21(金)	ごはん	魚の洋風焼き 野菜のカレーマリネ 味噌汁、飲むヨーグルト	米、オリーブ油 三温糖 ★マヨネーズ	白身魚、★粉チーズ ★カニカマ、味噌 厚揚げ ★飲むヨーグルト	ピーマン、玉ねぎ、人参 ケチャップ、キャベツ、きゅうり えのき茸、南瓜、小ネギ	455
7(金) 19(水)	ごはん	切干大根入り卵焼き 豚肉となすの炒め物 すまし汁、ヨーグ	米、植物油 ごま油、三温糖 ごま、里芋	ツナ缶、★鶏卵 ★スキム、豚肉 米味噌、豆腐 ★ヨーグ	切干大根、玉ねぎ、人参 なす、赤パプリカ、しょうが なめこ、三つ葉	463
10(月) 25(火)	パン	大豆のミートソース チキンサラダ 野菜スープ、牛乳、バナナ	★パン、オリーブ油 ★マヨネーズ ごま	牛肉、大豆水煮 鶏肉、ウインナー ★牛乳	玉ねぎ、人参、セロリ ピーマン、トマト缶、きゅうり キャベツ、白菜、パセリ ケチャップ、バナナ	566
11(火) 26(水)	ごはん	魚のタンドリー焼き 彩りきんぴら 冬瓜のスープ、プリン	米、はちみつ 三温糖、ごま油 ごま	白身魚、★ヨーグルト 鶏肉、★ベーコン ★プリン	玉ねぎ、にんにく、ピーマン 赤パプリカ、人参、冬瓜 しめじ	469
12(水) 24(月)	ごはん	チキン南蛮 粉ふき芋、トマト 味噌汁、ヨーグルト	米、小麦粉 植物油、三温糖 ★マヨネーズ じゃが芋、★バター	鶏肉、★鶏卵 油揚げ、味噌 ★ヨーグルト	玉ねぎ、パセリ、トマト、なす 人参、小ネギ	547
14(金) 27(木)	ごはん	焼きメンチカツ 南瓜のミルク煮 納豆汁、野菜ジュース	米、パン粉 三温糖、片栗粉 みりん、★バター	牛肉、豚肉、★鶏卵 豆腐、★ベーコン ★牛乳、油揚げ 味噌、納豆	キャベツ、玉ねぎ、人参 ピーマン、南瓜、えのき茸 小ネギ、ケチャップ 野菜ジュース	488
18(火) 31(月)	ハヤシ ライス	ごまドレサラダ フライドポテト ゼリー	米、ハヤシルウ ごまドレッシング フライドポテト デミソース、ゼリー	豚肉、★生クリーム ★牛乳、★カニカマ	玉ねぎ、人参、トマト缶、りんご マッシュルーム、キャベツ きゅうり、ケチャップ グリーンピース	467

※★印の食材はおひとりおひとりのアレルギーに対応するため、個別に除去や変更をしています。

※当センターで使用している、はんぺん・ウインナーは卵、乳、小麦不使用の製品です。

※都合により、献立を変更することがあります。おやつ、飲み物等は年齢によって異なることがあります。

### ＜栄養たっぷり！切干し大根＞

天日に干すことで、うま味や甘みが増す切干し大根。カルシウムやビタミンB1、B2、鉄分などが豊富に含まれている栄養価の高い食材です。

煮物に限らず、サラダや炒めもの(洋風)、汁物など、積極的に利用してみましょう。

#### 【切干し大根の戻し方】

- ①1～2回ほど水を替えながら、軽くもむようにして汚れを洗い流します。
- ②たっぷりの水(切り干し大根の分量の3倍程度)の水に浸けて戻します。

#### 【ポイント】

- ★切干し大根を戻すと、約4倍の量になります。
- ★戻し汁にも栄養が含まれているので、煮汁や味噌汁などに使うと良いでしょう。
- ★時間が経つと茶色く変色してくる為、購入したらなるべく早めに使用すると良いでしょう。

### ～今月のおすすめメニュー～ “切干し大根入り卵焼き”

＜材料・子ども4人分＞

- |             |      |           |         |
|-------------|------|-----------|---------|
| ・卵          | 3～4個 | 薄口醤油      | 小さじ1    |
| ・玉ねぎ(みじん切り) | 40g  | 塩         | 少々      |
| ・人参(みじん切り)  | 40g  | みりん       | 小さじ1    |
| ・切干大根       | 8g   | 出し汁       | 100cc程度 |
| ・ツナ缶        | 40g  | サラダ油(炒め用) | 適量      |

- ① 野菜はそれぞれ切っておく。切干大根は水洗いし、十分な水に浸けて戻し食べやすい大きさに切り、柔らかく煮る。
- ② 鍋に油を引き、人参・玉ねぎを炒める。余分な油をぎったツナ缶と切干大根(煮汁は捨てる)を入れて、出し汁と調味料で味付けする。→粗熱をとる。
- ③ ボールに卵を割りほぐし、②を加えて良く混ぜる。
- ④ 鉄板にクッキングシートを敷き、③を流し入れて160度～170度のオーブンで、中までしっかり火が通るまで焼く。