

| 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 | |
| 1(月) 23(火) | ごはん | 魚のパン粉焼き 肉じゃが 味噌汁、野菜ジュース | 米、パン粉 ごま、じゃが芋 ★マヨネーズ | 白身魚、★スキム 豚肉、厚揚げ 味噌 | 玉ねぎ、人参、グリーンピース 小ネギ、野菜ジュース | 522 |
| 2(火) 24(水) | ごはん | 八宝菜 きゅうりの中華漬け 春雨と卵スープ、プリン | 米、ごま油、春雨 ★鶏がらスープ ★ウェイパー ★マヨネーズ | 豚肉、★えび ★ハム、★鶏卵 ★チーズ かつお節、★プリン | しいたけ、白菜、もやし 玉ねぎ、にんじん、インゲン 生姜、きゅうり、小ネギ | 448 |
| 8(月) 19(金) | 親子 うどん | さつまいもと南瓜の塩バター トマト 牛乳、バナナ | ★うどん乾麺 三温糖、みりん さつまいも、★バター ごま | 鶏肉、高野豆腐 ★かまぼこ、★鶏卵 ★牛乳 | 乾燥しいたけ、玉ねぎ、人参 南瓜、トマト、小ネギ、バナナ | 478 |
| 9(火) 22(月) | ハヤシ ライス | ごまドレサラダ フライドポテト ヨーグルト | 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 | 豚肉、★生クリーム ★牛乳、★カニカマ ★ヨーグルト ★スキム | 玉ねぎ、人参、トマト缶、りんご マッシュルーム缶、キャベツ グリーンピース、きゅうり | 551 |
| 10(水) 25(木) | ごはん | 炒り豆腐 切干大根の和え物、トマト 豚汁、飲むヨーグルト | 米、三温糖 さつまいも | 鶏肉、木綿豆腐 ★鶏卵、ツナ缶 豚肉、味噌 ★飲むヨーグルト | 玉ねぎ、人参、切干大根 干し椎茸、グリーンピース きゅうり、トマト、白菜、ごぼう 小ネギ | 463 |
| 11(木) 26(金) | ごはん | ミートローフ 人参のごまマヨ和え すまし汁、野菜ジュース | 米、パン粉 ごま、ごま油 ★マヨネーズ 里芋 | 牛肉、豚肉 ★チーズ、★牛乳 ★鶏卵、★カニカマ ★ベーコン | 玉ねぎ、人参、椎茸、三つ葉 トマトケチャップ 野菜ジュース | 428 |
| 12(金) 18(木) | ごはん | 魚の揚げ煮 もやしの酢の物、トマト 味噌汁、プリン | 米、みりん、ごま油 ごま、片栗粉 じゃが芋 | 白身魚、★ハム ★錦糸卵、味噌 ★プリン | 生姜、きゅうり、もやし 人参、トマト、乾燥わかめ 玉ねぎ | 530 |
| 15(月) 30(火) | ごはん | 牛肉のカレー炒め 大豆のサラダ すまし汁、ヨーグ | 米、三温糖 ★カレールウ ★マヨネーズ | 牛肉、水煮大豆 ツナ缶、木綿豆腐 ★ヨーグ | 玉ねぎ、しめじ、ピーマン 赤ピーマン、にんにく、人参 胡瓜、なめこ、三つ葉 | 479 |
| 16(火) 31(水) | ごはん | 鶏肉のから揚げ コールスローサラダ、トマト 味噌汁、牛乳、オレンジ | 米、片栗粉 ★フレンチドレ ゼリー | 鶏肉、★ハム ★スキム、味噌 油揚げ、★牛乳 | にんにく、生姜、きゅうり キャベツ、人参、トマト 玉ねぎ、茄子、小ネギ オレンジ | 435 |
| 17(水) 29(月) | パン | スペイン風オムレツ マカロニソテー キャベツのスープ、ゼリー | ★パン、じゃが芋 マカロニ、オリーブ油 ★コンソメ、★バター ごま油、ゼリー | ★鶏卵、★ハム ★チーズ、★スキム ★生クリーム ウインナー | 玉ねぎ、人参、グリーンピース パセリ、キャベツ、えのき茸 | 462 |

【ご案内】カレンダー式の献立表やレシピもご用意出来ますので、ご希望の方は担任までお知らせください。

※★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。

※はんぺん、ウインナー、ごまドレッシングは卵・乳・小麦不使用です。カニカマは卵不使用です。

※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。

♪ 美味しい出汁の取り方 ♪

≪材料≫ ★出来上がり…お吸い物で大人4人分

- ・昆布 9g (15cmくらい)
- ・かつお節 17g (水の2~4%)
- ・水 850ml



- 1、分量の水に昆布を入れて30分以上おいておく。
- 2、1を弱火にかけて、沸騰する直前に昆布を引き上げる。
- 3、2、が沸騰したらかつお節を入れて箸で少し沈め、再沸騰したら火を止める。
- 4、かつお節が少し沈むまで待ち、ざる等にキッチンペーパーを敷いてこす。

◎ポイント◎

- ・昆布についている白い粉は、うまみ成分なので水洗い不要
- ・こした後のかつお節の水分は絞らないこと(えぐみが出るため)
- ・出汁は傷みややすく風味も落ちるため、出来るだけその日のうちに使い切る

和食の基本は「だし」です。「だし」とは、昆布やかつお節などを煮だした汁のことです。天然の素材からとった「だし」は、素材の味を引き出すだけでなく、料理にうま味を与えます。

センターでは、子どもたちの味覚を育て、薄味でも美味しく仕上がるように、昆布・いりこ・かつお節で取った「だし」を汁物や煮物に使用しています。

