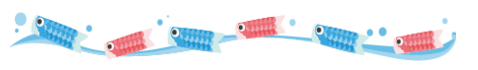


日 曜日	献立	ざ い り ょ う			
		食品・肉類 豆類・乳類・卵類	野菜類・海藻・くだもの類	穀類・油類 砂糖類・いも類	その他
1 土	蒸しごま羊 ミルク 中華丼 ネギの中華スープ トマトサラダ オレンジ 麦茶 青のりとごまのおにぎり 麦茶	粉ミルク 豚肉	はくさい チンゲンサイ にんじん ねぎ わかめ きゃべつ コーン トマト オレンジ あおのり	さつまいも 米 ごま油 チキンコンソメ 片栗粉 砂糖 ごま	醤油 酒 みりん 酢 塩 麦茶
6 木	しらす ミルク 軟飯 コンソメスープ スパゲッティサラダ チーズ 麦茶 パンケーキ ミルク	しらす 粉ミルク チーズ	にんじん たまねぎ コーン	米 チキンコンソメ 砂糖 スパゲッティ 油 薄力粉	塩 酢 麦茶 ベーキングパウダー
7 金	大根煮 ミルク 軟飯 白菜の味噌汁 鶏肉の香り煮 野菜のおかか和え ヨーグルト 麦茶 マカロニきな粉 麦茶	粉ミルク 味噌 高野豆腐 鶏肉 かつお節 ヨーグルト きな粉	だいこん はくさい こまつな もやし にんじん	砂糖 米 マカロニ	醤油 だし みりん 酒 塩 麦茶
8 土	蒸しじゃが羊 ミルク ちゃんぽん風うどん 白菜の和え物 りんご 麦茶 ごまおにぎり 麦茶	粉ミルク 豚肉 かつお節	はくさい たまねぎ こまつな にんじん きゅうり りんご	じゃがいも うどん ごま油 米 ごま	塩 だし 醤油 みりん 酒 麦茶
10 月	しらす ミルク 軟飯 大根の味噌汁 かわいいごま風味煮 じゃが芋と高野豆腐の煮物 りんごゼリー 麦茶 パンケーキ ミルク	しらす 味噌 粉ミルク カレイ 高野豆腐	だいこん きゃべつ チンゲンサイ にんじん グリンピース	米 ごま じゃがいも りんごジュース 砂糖 薄力粉 油	だし 醤油 みりん 酒 イナアガー 麦茶 ベーキングパウダー
11 火	人参煮 ミルク 豚肉丼 春雨スープ 小松菜のお浸し オレンジ 麦茶 豆乳ゼリー 麦茶	粉ミルク 豚肉 油揚げ かつお節 調整乳 きな粉	にんじん たまねぎ 万能ねぎ きゃべつ 千層巻 こまつな もやし オレンジ	砂糖 米 油 チキンコンソメ ごま油 はるさめ	醤油 みりん 酒 イナアガー 麦茶
12 水	大根煮 ミルク 軟飯 しめじの味噌汁 焼きコロッケ 切り干し大根のサラダ パナナ 麦茶 ひじきおにぎり 麦茶	味噌 鶏肉 粉ミルク 油揚げ	だいこん しめじ ねぎ こまつな たまねぎ きゃべつ パナナ ひじき にんじん	砂糖 米 じゃがいも 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 ごま ごま油	醤油 だし ケチャップ 中濃ソース 切り干しだい 酢 酒 麦茶
13 木	オレンジ ミルク 軟飯 厚揚げの味噌汁 小判焼き ピーマンの和え物 チーズ 麦茶 レーズン蒸しパン ミルク	粉ミルク 味噌 厚揚げ 木綿豆腐 鶏肉 チーズ	オレンジ チンゲンサイ わかめ ひじき グリンピース にんじん こまつな レーズン	米 片栗粉 パン粉 ピーマン 油 ごま油 薄力粉 ごま 砂糖	だし 塩 醤油 みりん 酢 麦茶 ベーキングパウダー
14 金	蒸しかぼちゃ ミルク 軟飯 わかめの味噌汁 たら煮つけ ひじきと切り干し大根の煮物 りんご 麦茶 フルーツ寒天 ミルク	粉ミルク 味噌 木綿豆腐 たら	かぼちゃ わかめ だいこん ひじき にんじん こまつな りんご 寒天 パナナ みかん缶	米 砂糖 しらす	だし 醤油 みりん 酒 切り干しだいこん 麦茶
15 土	蒸しごま羊 ミルク 軟飯 オニオンのコンソメスープ 鶏肉のチーズ焼き きゅうりともやしの和え物 オレンジ 麦茶 ごま塩おにぎり 麦茶	粉ミルク 鶏肉 チーズ	たまねぎ コーン パセリ きゅうり もやし にんじん オレンジ	さつまいも チキンコンソメ 米 ごま	塩 醤油 ケチャップ 麦茶
17 月	しらす ミルク 軟飯 すまし汁 たら味噌煮 納豆和え オレンジゼリー 麦茶 五平餅 麦茶	しらす 粉ミルク たら 味噌 納豆	はくさい えのきたけ にんじん	米 おつゆふ 砂糖 オレンジジュース ごま	だし 醤油 酒 みりん イナアガー 麦茶
18 火	大根煮 ミルク 食パン 野菜スープ 鶏ひとじじゃが芋の炒めもの 白菜とりんごのフレンチサラダ チーズ 麦茶 蒸しパン ミルク	粉ミルク 鶏肉 チーズ	だいこん きゃべつ にんじん しめじ トマト たまねぎ パセリ はくさい きゅうり りんご	砂糖 食パン チキンコンソメ じゃがいも 薄力粉	醤油 塩 ケチャップ 酢 ベーキングパウダー 麦茶
19 水	人参煮 ミルク 軟飯 長ネギの味噌汁 厚揚げの煮物 もやしとツナの和 りんご 麦茶 かぼちゃ茶巾 ミルク	粉ミルク 味噌 油揚げ 豚肉 ツナ	にんじん きゃべつ ねぎ たまねぎ しめじ もやし きゅうり ひじき かぼちゃ りんご	砂糖 米 おつゆふ チキンコンソメ 片栗粉	だし 塩 醤油 酢 麦茶
20 木	蒸しごま羊 ミルク 軟飯 チンゲンサイの中華スープ 豚肉のケチャップ炒め じゃが芋のおかか和え りんごゼリー 麦茶 さつま羊蒸しパン ミルク	粉ミルク かつお節	チンゲンサイ コーン わかめ たまねぎ にんじん ビーマン しめじ グリンピース	米 チキンコンソメ ごま油 油 砂糖 じゃがいも りんごジュース 薄力粉 さつまいも	醤油 ケチャップ イナアガー 麦茶 ベーキングパウダー
21 金	蒸しごま羊 ミルク わかめ軟飯 油揚げの味噌汁 かわいい野菜煮 キャベツの和風サラダ ヨーグルト 麦茶 ジャムサンド 麦茶	粉ミルク 味噌 油揚げ カレイ ヨーグルト	わかめ きゃべつ しめじ たまねぎ にんじん コーン きざみりん	さつまいも 米 ごま 砂糖 食パン いちごジャム	だし 醤油 みりん 酒 麦茶
22 土	蒸しかぼちゃ ミルク 軟飯 青梗菜の味噌汁 照り焼きハンバーグ 白菜と油揚げの和え物 パナナ 麦茶 コンソメごまおにぎり 麦茶	粉ミルク 味噌 豚肉 木綿豆腐 油揚げ	かぼちゃ チンゲンサイ だいこん たまねぎ はくさい にんじん パナナ	米 おつゆふ 砂糖 パン粉 片栗粉 チキンコンソメ ごま	だし 塩 醤油 みりん 麦茶
24 月	しらす ミルク 軟飯 すまし汁 豆腐の五目煮 ナムル オレンジ 麦茶 ほうれん草パンケーキ ミルク	しらす 木綿豆腐 粉ミルク 豚肉	たまねぎ 万能ねぎ はくさい にんじん 千層巻 もやし ほうれん草 オレンジ	米 チキンコンソメ ごま油 砂糖 薄力粉 油 片栗粉	だし 塩 醤油 酒 麦茶 ベーキングパ
25 火	人参煮 ミルク ピピパ丼 コンソメスープ 小松菜と油揚げの和え物 りんご 麦茶 チーズコン蒸しパン 麦茶	粉ミルク 豚肉 油揚げ チーズ	にんじん しょうが ほうれんそう もやし にんじん コーン こまつな りんご	砂糖 米 ごま油 ごま チキンコンソメ 薄力粉	醤油 塩 麦茶 ベーキングパウダー
26 水	大根煮 ミルク 焼うどん ワカメの中華スープ ピーマンの和え物 ヨーグルト 麦茶 きな粉ラスク ミルク	粉ミルク 豚肉 かつお節 ヨーグルト きな粉	だいこん きゃべつ たまねぎ にんじん ビーマン あおのり ピーマン えのきたけ こまつな	砂糖 うどん 油 チキンコンソメ ごま油 ピーマン ごま 食パン バター	醤油 中濃ソース 酢 みりん 麦茶
27 木	りんご ミルク 軟飯 切り干し大根の味噌汁 肉じゃが 春野菜のサラダ パナナ 麦茶 きゃべつせんべい 麦茶	粉ミルク 味噌 木綿豆腐 豚肉	りんご ねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん きゃべつ コーン アスパラガス トマト パナナ	米 じゃがいも 油 砂糖 中力粉 ごま	だし 切り干しだいこん 醤油 みりん 酒 酢 麦茶
28 金	蒸しかぼちゃ ミルク 軟飯 高野豆腐の味噌汁 鶏肉の野菜炒め えのき和え チーズ 麦茶 フルーツ寒天 麦茶	粉ミルク 味噌 高野豆腐 鶏肉 チーズ	かぼちゃ だいこん わかめ たまねぎ はくさい ほうれんそう にんじん えのきたけ 寒天 パナナ みかん缶	米 油 砂糖	だし 醤油 麦茶
29 土	蒸しごま羊 ミルク 麻婆茄子丼 白菜の中華スープ 小松菜としらすの和え物 オレンジ 麦茶 味噌おにぎり 麦茶	粉ミルク 豚肉 味噌 しらす	なす ねぎ ビーマン はくさい しめじ コーン こまつな だいこん オレンジ	さつまいも 米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 チキンコンソメ ごま	醤油 みりん 麦茶
31 月	しらす ミルク ミートソーススパゲティ コンソメスープ さつま羊サラダ りんご 麦茶 蒸しパン ミルク	しらす 粉ミルク 豚肉	たまねぎ にんじん セロリ コーン きゅうり レーズン りんご	スパゲティ 油 チキンコンソメ 砂糖 さつまいも 薄力粉	ケチャップ 酒 塩 ベーキングパウダー 麦茶



## 季節のものの命をいただく

その土地でとれる旬の食べ物を食べるということは、その土地と季節にあった身体をつくることです。春から夏にかけての時期(立夏)は万物が眠りから覚め活発に活動を始める時期です。食べ物ではキャベツや竹の子、ふきやよもぎなどが旬を迎えます。季節に応じた食べ物を摂ると人の身体もその気候に適応しやすくなります。また日本の土壌で一番よく生育するイネ(米)は昔から日本人が食べてきた食材の一つです。ご飯や味噌汁は毎日食べ続けても飽きがきません。これを食事の中心に据え、季節に合わせた旬の食材を食事に取り入れると、身体も心も安定して1年を過ごすことができます。



## 新じゃがと高野豆腐の煮物

【材料：4人分】

- ・新じゃが芋・・・3玉
- ・人参・・・1/2本
- ・高野豆腐(細切り)・・・約30g
- ・水・・・材料がかぶる程度の水
- ・醤油・・・大さじ1
- ・みりん・・・小さじ2



- ①新じゃが芋と人参は一口大の大きさに切ります。
  - ②高野豆腐は分量外の水に入れ戻しておきます。
  - ③鍋に新じゃが芋と人参、材料がかぶるくらいの水を入れ火にかけます。
  - ④沸とうしたら中火にし、材料が柔らかくなるまでコトコト煮ていきます。
  - ⑤材料が柔らかくなったら調味料を加え味を調えます。
  - ⑥水で戻した高野豆腐を軽くしほり④に入れ、さらに5分程度煮て完成です。
- ※新じゃが芋とは春先から初夏にかけて収穫されるじゃが芋のことです。普通のじゃが芋と比べると皮が薄く、きれいに洗えば皮をむかずに食べることができます。

献立種類	完了期				
栄養素	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	食塩
平均栄養価	478 kcal	14.5 g	10.9 g	178 mg	1.1 g

