

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
予定献立	おひなさま集会 ちらし寿司 エビフライ 星ポテト グリーンサラダ すまし汁	エクササイズ すき焼き風煮 白菜の浅漬けサラダ かぶ汁 355kcal	身体測定 煮込みハンバーグ 千切りキャベツ チーズ シチュー 440kcal	誕生会 お子様ランチ	おわかれ会 おわかれ会 バイキング	親子丼 土佐和え わかめ汁 120kcal
食材	ブロッコリー レタス みつ葉 えのき たけのこ	豚肉 豆腐 玉葱 人参 白菜 きゅうり かぶ	豚肉 ひじき キャベツ じゃがいも しめじ	玉葱 ビーマン ウィンナー 卵 チーズ ブロッコリー	鶏肉 じゃがいも コーン キャベツ ほうれん草	鶏肉 卵 大根 玉葱 小松菜 わかめ 長ネギ
おやつ	カルピス お菓子	牛乳 さつまいもソフトクッキー	牛乳 お菓子	フルーツポンチ	牛乳 ヨーグルトパンケーキ	牛乳 お菓子
	8	9	10	11	12	13
予定献立	食育 麻婆豆腐 ナムル 春雨スープ 356kcal	音楽プログラム わかめラーメン ブロッコリーソテー しゅうまい 355kcal	読み聞かせ・スイミング ヘルシーミートローフ シーザーサラダ コンソメポテト 根菜スープ 416kcal	避難訓練 赤魚の煮つけ 青菜と切干大根のゴマ和え きのこ汁 331kcal	鶏肉の西京焼き 野菜炒め かき玉汁 371kcal	布団持ち帰りの日 豚丼 きゅうりの浅漬け ふりののみそ汁 152kcal
食材	豚肉 豆腐 長ネギ もやし 春雨 なら	わかめ コーン 卵 ブロッコリー しめじ 人参	豆腐 豚肉 玉葱 キャベツ レタス チーズ	赤魚 小松菜 切干大根 なめこ えのき まいたけ	鶏肉 キャベツ 玉葱 コーン みつ葉 大根	豚肉 玉葱 しらたき きゅうり ふのり 豆腐
おやつ	牛乳 お菓子	ほうじ茶 おほかかチーズおにぎり	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 アメリカンドッグ	牛乳 お菓子
	15	16	17	18	19	20
予定献立	カルシウム納豆 水菜とツナの塩昆布和え 玉葱汁 364kcal	ちゃんぽんうどん わかめサラダ バイクド里芋 356kcal	スイミング コロッケ フレンチサラダ ケチャップ炒め 豆乳スープ 400kcal	もち麦ごはん サバの塩焼き もやしの花和え さつま汁 415kcal	擬製豆腐 小松菜のしらす炒め 切干大根のみそ汁 368kcal	春分の日
食材	小松菜 ひじき チーズ 水菜 もやし ツナ 人参	豚肉 キャベツ たけのこ わかめ きゅうり 里芋	ブロッコリー 人参 玉葱 白菜 しめじ ほうれん草	サバ もやし 卵 豚肉 さつまいも 大根	鶏肉 豆腐 卵 いんげん 小松菜 しらす 切干大根	
おやつ	牛乳 お菓子	ほうじ茶 炊き込みおにぎり	牛乳 お菓子	牛乳 おからマフィン	牛乳 ソーセージパイ	
	22	23	24	25	26	27
予定献立	かぼちゃカレー 福神漬 ひじきサラダ 水菜スープ 450kcal	あんかけ焼きそば オニオンリング 豆腐スープ 352kcal	スイミング チキンピカタ コールスローサラダ さつまいもの素揚げ はんぺんスープ 374kcal	カレイのつけ焼き 青菜の磯和え 豚汁 348kcal	紅焼豆腐 パンパンジーサラダ ふりかけ キャベツ汁(ツナ) 398kcal	布団持ち帰りの日 親子丼 わかめのなめたけ和え 豆腐汁 164kcal
食材	豚肉 かぼちゃ 玉葱 ひじき ツナ 水菜	豚肉 白菜 人参 もやし 豆腐 大根 しいたけ	鶏肉 チーズ 卵 キャベツ コーン きゅうり	カレイ ほうれん草 白菜 豚肉 ごぼう 大根	生揚げ パプリカ ビーマン 鶏肉 きゅうり もやし	鶏肉 卵 大根 玉葱 わかめ 豆腐 長ネギ
おやつ	牛乳 お菓子	ほうじ茶 昆布おにぎり	牛乳 お菓子	牛乳 もちもちお好み焼き	牛乳 ワッフル	牛乳 お菓子
	29	30	31			
予定献立	豚肉の生姜焼き 大根の梅おほかか和え 五目みそ汁 350kcal	ミートソーススパゲティ ミモザサラダ えのきスープ 349kcal	鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ 花野菜のゴマ炒め 青菜スープ 376kcal			
食材	豚肉 玉葱 大根 里芋 ごぼう 油揚げ	豚肉 玉葱 人参 なす 卵 チーズ ブロッコリー	鶏肉 ごぼう きゅうり カリフラワー ほうれん草			
おやつ	牛乳 お菓子	ほうじ茶 ジャコわかめおにぎり	牛乳 お菓子			

食育クイズ

Q.次のうち最も薄味に感じられるのはどれ？

①熱いもの ②常温のもの ③冷たいもの

A.正解は①。料理の味の感じ方は温度によって違い、塩味は冷たいほうが強く感じられます。熱いものは逆に薄味に感じられるので、調味料を入れすぎないように注意しましょう。



「日常食」「災害食」として役立つ乾物

日本の伝統的な保存食品「乾物」は、保存ができ、利便性が高く、栄養的に優れていて、また最近では災害に備えた「災害食」としても注目されています。

★乾物でおいしさや栄養アップ!!

- **かつお節**でおいしさアップ!
冷奴、お浸し、焼きそば等
- **塩昆布**でおいしさアップ!
旬の野菜(キャベツ、白菜、きゅうりなど)と和える
- **ひじき**で鉄分補給!
チャーハンや卵焼きの具にする
- **わかめなどの海藻**で食物繊維補給!
汁物の具にする
- **干しえび、ごま、切干大根**でカルシウム補給!
切干大根は汁物の具やサラダの具にする
パンに塗るバターにごまや干しえびを混ぜる

