



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
予定献立	おひなさま集会 肉団子 野菜のだし煮 すまし汁	エクササイズ すき焼き風煮 白菜のおひたし かぶ汁	身体測定 煮込みハンバーグ 千切りキャベツ シチュー	誕生会 お子様ランチ	おわかれ会 おわかれ会 バイキング	鶏肉のスープ煮 土佐和え わかめ汁
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 かぶ 小松菜	豚肉 ひじき キャベツ じゃがいも しめじ	玉葱 ビーマン 豚肉 ブロッコリー ミニトマト	鶏肉 じゃがいも コーン キャベツ ほうれん草	鶏肉 大根 玉葱 小松菜 わかめ 長ネギ
おやつ	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 ふかし芋	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 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	音楽プログラム わかめうどん ブロッコリーソテー	読み聞かせ・スイミング ヘルシーミートローフ キャベツの炒め煮 根菜スープ	避難訓練 タラの煮つけ 青菜と切干大根の煮物 きのこ汁	鶏肉の西京焼き 野菜炒め すまし汁	布団持ち帰り 豚肉の炒め煮 かぼちゃの甘煮 ふのりのみそ汁
食材	豚肉 豆腐 長ネギ もやし 春雨 なら	わかめ コーン 長ネギ ブロッコリー しめじ 人参	豆腐 豚肉 玉葱 キャベツ レタス れんこん	タラ 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 しいたけ かぼちゃ ふのり 豆腐
おやつ	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 バナナ	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 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	ちゃんぽんうどん わかめの旨煮	肉じゃが ブロッコリーのだし煮 豆乳スープ	タラの塩焼き ほうれん草のおひたし さつま汁	擬製豆腐 小松菜のしらす炒め 切干大根のみそ汁	春分の日
食材	納豆 小松菜 ひじき 水菜 もやし ツナ 人参	豚肉 キャベツ たけのこ 人参 長ネギ わかめ	ブロッコリー 人参 玉葱 白菜 しめじ ほうれん草	タラ ほうれん草 豚肉 さつまいも 大根 しめじ	鶏肉 豆腐 いんげん 小松菜 しらす 切干大根	
おやつ	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	
	22	23	24	25	26	27
予定献立	かぼちゃのそぼろ煮 ひじきの煮物 水菜スープ	あんかけうどん オニオンリング	鶏肉の照り煮 キャベツのおひたし 麩のスープ	タラのつけ焼き 青菜の磯和え 豚汁	紅焼豆腐 鶏ささ身ともやしのくず煮 キャベツ汁	鶏肉のスープ煮 わかめのとろとろ煮 豆腐汁
食材	豚肉 かぼちゃ 玉葱 ひじき 水菜 えのき	豚肉 白菜 人参 もやし 豆腐 大根 しいたけ	鶏肉 キャベツ コーン えのき 人参 万能ねぎ	タラ 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 もやし キャベツ	鶏肉 大根 玉葱 わかめ 豆腐 長ネギ
おやつ	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子
	29	30	31			
予定献立	豚肉の生姜焼き 大根のおかか煮 五目みそ汁	肉そぼろうどん ブロッコリーのトマト煮	鶏肉の照り焼き 花野菜の炒め煮 青菜スープ			
食材	豚肉 玉葱 大根 里芋 ごぼう 油揚げ	豚肉 玉葱 人参 なす ブロッコリー トマト	鶏肉 カリフラワー ほうれん草 豆腐 しめじ			
おやつ	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子			

「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

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。

