

移行食献立

日曜	献立	主食	おやつ	
1日				
2月	じゃが芋のグラタン風, キャベツスープ, ゆかりごはん, オレンジ	ごはん	ゼリー	お茶
3火	かぼちゃのそぼろ煮, おひたし(キャベツ・もやし・人参)みそ汁(豆腐・油揚げ)	ごはん	ホットケーキ	お茶
4水	ドライカレー風, キャベツ・コーンサラダ, スープ(麩・チンゲン菜)	ごはん	うどん	お茶
5木	ひじきの炒り煮, 納豆, みそ汁(大根・ねぎ)	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
6金	おべんとうの日		スティックパン	果汁
7土	きつねうどん, オレンジ	めん		
8日	山の日			
9月	振替休日			
10火	五目鶏ごはん, すまし汁(豆腐・ねぎ)	ごはん	ゼリー	お茶
11水	豚丼, みそ汁(油揚げ・わかめ)	ごはん	うどん	お茶
12木	ひじきご飯, すまし汁(麩・ねぎ)	ごはん	ヨーグルト・菓子	お茶
13金	ハヤシライス風, きゅうりスティック	ごはん	ヨーグルト・菓子	お茶
14土	肉うどん, ヨーグルト和え	めん		
15日				
16月	チャーハン風まぜごはん, みかんときゅうりのサラダ, ワンタンスープ	ごはん	バナナヨーグルト	お茶
17火	カレーライス, にんじんサラダ	ごはん	コッペパンサンド	お茶
18水	鶏肉と野菜の中華炒め, ミニトマト, 中華スープ	ごはん	うどん	お茶
19木	ツナと野菜の炒め煮, 納豆, みそ汁(豆腐・ねぎ)	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
20金	肉じゃが, みそ汁(しめじ・油揚げ)	ごはん	ゼリー	お茶
21土	カレーうどん, バナナ	めん		
22日				
23月	豆腐の野菜あんかけ, 人参ともやしのおひたし, スープ(麩・チンゲン菜)	ごはん	バナナ	お茶
24火	豚肉と豆腐のすき煮, ミニトマト, みそ汁(じゃが芋・わかめ)	ごはん	ピンキーパン	お茶
25水	親子焼き, おひたし(人参・キャベツ・もやし), 納豆, みそ汁(えのき・玉ねぎ)	ごはん	うどん	お茶
26木	ジャーマンポテト, 人参サラダ, わかめスープ	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
27金	三色ごはん, かぼちゃのそぼろあんかけ, すまし汁(豆腐・ねぎ)	ごはん	ゼリーフルーツのせ	お茶
28土	かき卵うどん, オレンジ	めん		
29日				
30月	高野豆腐のそぼろ煮, ひじきサラダ, みそ汁(なす・油揚げ)	ごはん	マスカルポーネパン	お茶
31火	チキンライス風まぜごはん, きゅうりとにんじんのサラダ, スープ(小松菜・ことし)	ごはん	焼きじゃが	お茶

バランスの良い食事とは?

「バランスのよい食事」の基本はごはん・パン・麺などの**主食**、汁物、肉、魚、大豆などを使った**主菜**、野菜や海藻などを使った**副菜**、この4つのお皿が揃っているものです。

夏は冷たい麺だけなど食事のバランスが崩れやすくなるので野菜や肉を添える工

五目鶏ごはん

色々な具材が入っているので栄養満点! 園でも大人気です。おうちでも作ってみて下さいね。

●材料 (4人分)

- 鶏もも肉 : 80g (1cm角)
- 油揚げ : 2枚 (千切り湯通し)
- かまぼこ : 40g (千切り)
- 糸こんにゃく : 80g (1~2cm位に刻む)
- 人参 : 80g (千切り)
- 干し椎茸 : 4g (戻して千切り)
- ※油 : 8g, 砂糖 : 8g, 醤油 : 20g

●作り方 : 米は普通に炊いて下さい。

- 鍋に油を引き、鶏肉を炒める。肉の色が変わってきたら、しいたけの戻し汁と千切りにした材料を入れ煮る。
 - 柔らかくなったら、砂糖醤油で味付けし、汁気が無くなるまで煮る。
 - 炊き上がったごはんに入れて出来上がり!
- ※ 少し蒸らすといい感じに具とごはんがなじみます。