

# 移行食献立

日曜	献立	主食	おやつ	
1 土				
2 日				
3 月				
4 火	すき煮, おかか和え(もやし・人参), みそ汁(豆腐・しめじ)	ごはん	うどん	お茶
5 水	鶏肉のクリーム煮, サラダ(ツナ・きゅうり・コーン)	ごはん	ゼリー	お茶
6 木	おでん, お浸し(キャベツ・にんじん・もやし), リンゴ 	ごはん	マヨネーズホットケーキ	お茶
7 金	ドライカレー風, キャベツコーンサラダ, スープ(豆腐・ねぎ)	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
8 土	肉うどん, ヨーグルト和え	めん		
9 日				
10 月				
11 火	豚肉と野菜の中華風炒め煮, みかんときゅうりの和え物, スープ(豆腐・白菜)	ごはん	バナナ	お茶
12 水	親子煮, ゆかり和え, スープ(コーン・ねぎ・わかめ)	ごはん	ふかし芋	お茶
13 木	ひじきの炒り煮, 納豆, みそ汁(里芋・小松菜)	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
14 金	ハヤシライス風, ミニトマト, スープ(豆腐・わかめ)	ごはん	ピンキーパン	お茶
15 土				
16 日				
17 月	ツナポテト, 小松菜のサラダ, みそ汁(大根・油揚げ)	ごはん	ホットケーキ	お茶
18 火	豆腐の中華あんかけ, 納豆, みそ汁(なめこ・わかめ)	ごはん	うどん	お茶
19 水	じゃがいものそぼろ煮, フレンチサラダ, スープ(豆腐・ねぎ)	ごはん	ゼリー	お茶
20 木	鶏肉のトマト煮, ブロッコリーのおかか和え, 豆乳スープ 	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
21 金	おべんとうの日		スティックパン	果汁
22 土	親子うどん, バナナ	めん	—	
23 日				
24 月	カレーライス, キャベツコーンサラダ	ごはん	クリームスティックパン	お茶
25 火	チャーハン風まぜごはん, スープ(豆腐・チンゲン菜), バナナ	ごはん	ヨーグルト和え	お茶
26 水	じゃが芋のグラタン風, キャベツスープ, ゆかりごはん, ミニトマト	ごはん	ゼリー	お茶
27 木	鶏肉とお芋の煮物, 納豆, みそ汁(油揚げ・白菜), オレンジ	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
28 金	ツナと根菜の煮物, にんじんサラダ, みそ汁(白菜・わかめ), 一口ゼリー	ごはん	バナナケーキ	お茶
29 土	カレーうどん, オレンジ	めん	—	
30 日				
31 月	白菜のオイスター蒸し, みそ汁(里芋・わかめ・ねぎ), オレンジ	ごはん	うどん	お茶

## 野菜が甘い季節です!

ほうれん草、白菜、大根、ねぎなどの冬野菜は、1月、2月がもっとも甘くなる時季です。野菜が寒さから身を守るため、水分を減らし糖分が増すからで、特に「霜にあたると甘くなる」といわれています。甘さが増すだけで



## おもちで気軽に栄養補給

お正月には欠かせないおもちは、体の主なエネルギー源である糖質が豊富で、手軽に栄養補給できる優れた食品です。同じ量でごはんより炭水化物が多いため、腹持ちもよく、スポーツの前や合間に食べるのにも適しています。様々な食べ方があり、時間が無いときや食欲が無いときでも食べやすいので、朝食にもおすすめです。

