

# 移行食献立

| 日曜  | 献立  | 主食  | おやつ   |   |
|-----|---|---|---|---|
| 1日  |   |   |   |   |
| 2月  | チキンライス風まぜごはん, にんじんサラダ, ミニトマト, みそ汁(里芋・小松菜)   | ごはん   | ゼリー/おにぎり  | お茶  |
| 3火  |   |   |   |   |
| 4水  |     |  |  |    |
| 5木  |   |   |   |   |
| 6金  | ドライカレー風, コーンとキャベツのサラダ, スープ(白菜・わかめ)  | ごはん   | 焼きじゃが   | お茶  |
| 7土  | 親子うどん, りんご  | めん  |  |   |
| 8日  |   |   |   |   |
| 9月  | ミートボールのトマト煮, フレンチサラダ, スープ(キャベツ・コーン)   | ごはん   | ゼリー/おにぎり  | お茶  |
| 10火 | 豆腐と野菜のそぼろ煮, 納豆, みそ汁(大根・油揚げ)   | ごはん   | バナナ   | お茶  |
| 11水 | 肉じゃが, みそ汁(豆腐・わかめ), オレンジ   | ごはん   | ホットケーキ  | お茶  |
| 12木 | 親子煮, ゆかり和え, すまし汁(コーン・ねぎ・わかめ)  | ごはん   | ジャムサンド  | 野菜果汁  |
| 13金 | おべんとうの日   |   | スティックパン   | 果汁  |
| 14土 | カレーうどん, オレンジ  | めん  |   |    |
| 15日 |   |   |   |   |
| 16月 | すき煮, キャベツとにんじんの浸し, みそ汁(豆腐・しめじ)  | ごはん   | クリームスティックパン   | お茶  |
| 17火 | ツナと野菜の中華風, 納豆, みそ汁(じゃが芋・油揚げ)  | ごはん   | ゼリー   | お茶  |
| 18水 | じゃが芋のグラタン風, キャベツのスープ, ゆかりごはん, オレンジ  | ごはん   | バナナヨーグルト  | お茶  |
| 19木 | 炒り鶏, ブロッコリー和風マヨドレ和え, みそ汁(えのき・わかめ)   | ごはん   | ジャムサンド  | 野菜果汁  |
| 20金 | 和風ピラフ風まぜごはん, きゅうり, みかんの和え物, スープ(チンゲン菜・豆腐)   | ごはん   | マヨネーズホットケーキ   | お茶  |
| 21土 | きつねうどん, りんご   | めん  |   |  |
| 22日 |   |   |   |   |
| 23月 | 高野豆腐と鶏, 野菜のうま煮, おかか和え(キャベツ・もやし), みそ汁(大根・油揚)   | ごはん   | マスカルポーネ パン  | お茶  |
| 24火 | チキンカレーライス, キャベツとコーンのサラダ   | ごはん   | ふかし芋  | お茶  |
| 25水 | ひじきの炒り煮, 納豆, みそ汁(小松菜・玉ねぎ)   | ごはん   | ゼリー/おにぎり  | お茶  |
| 26木 | 豆腐の肉みそがけ, スープ(わかめ・コーン), オレンジ  | 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   | バナナ   | お茶  |
| 28土 | ハヤシライス風, オレンジ   | ごはん   |   |   |
| 29日 |   |   |   |   |
| 30月 | 豚肉と野菜の中華風, みそ汁(豆腐・小松菜), バナナ   | ごはん   | ピンキーパン  | お茶  |
| 31火 | チャーハン風まぜごはん, ミニトマト, スープ(コーン・わかめ)  | ごはん   | コッペパン サンド   | お茶  |

## 「まごわやさしい」の食事を!

## みかんときゅうりのゴマ酢和え



「まごわやさしい」は、「まめ・こま・わかめ・やさい・さかな・しいたけ・いも」の頭文字で、これらの食品を1日の食事に取り入れると栄養バランスが整うといわれています。献立で足りないものは何かを考へる目安にもなるので、意識してこれらの食材を摂取しましょう。

暑い日にさっぱりと! フルーツを使うことで甘くなり、子どもも食べやすくなります。季節のフルーツをみかんの代わりに使ったりします。

### <材用>(4人分)

- ・きゅうり・・・2本
- ・みかん缶・・・160g
- ・にんじん・・・適量

### ☆調味料

- ・すりゴマ・・・大1
- ・酢・・・大1強
- ・砂糖・・・大2
- ・醤油・・・少々

### <作り方>

- ①きゅうりはスライサーでスライスし、塩(分量外)をまぶしておく。
- ②みかん缶はザルにあげて水気を切る。
- ③人参は千切りし、ゆでる。(電子レンジでも良い)
- ④調味料を全て混ぜあわせ、ゴマ酢を作って置く。
- ⑤きゅうりを絞り、にんじんも水分をとってから混ぜる。
- ⑥食べる直前に④のゴマ酢で和える。
- ⑦最後にみかんをあえて出来上がりです。

