

様式F105

2024年9月

ナーサリーにじいろまむ

日付	完了期	後期	中期
2(月)	御飯、みそ汁(もやし・わかめ)、 たらのきのこがけ、ふかしいも、キ ウイフルーツ	軟飯、みそ汁(もやし)、たらのきの こがけ、ふかしいも、キウイフ ルーツ	全粥、みそ汁(もやし)、たらのきの こがけ、ふかしいも、キウイフル ーツ
3(火)	豚丼、みそ汁(こまつな・たまね ぎ)、カリカリきゅうり、煮りんご	豚丼、みそ汁(こまつな・たまね ぎ)、カリカリきゅうり、煮りんご	豚丼、みそ汁(こまつな・たまね ぎ)、カリカリきゅうり、煮りんご
4(水)	御飯、みそ汁(キャベツ・あげ)、 鶏肉の焼きもの、ブロッコリーと人 参のおかか和え、煮りんご	軟飯、みそ汁(キャベツ・あげ)、 鶏肉の焼きもの、ブロッコリーと人 参のおかか和え、煮りんご	全粥、みそ汁(キャベツ)、鶏肉の 焼きもの、ブロッコリーと人参のお かか和え、煮りんご
5(木)	御飯、すまし汁(かぼちゃ・えの き)、豆腐と豚肉のみそ煮、きゅう りの和えもの、なし	軟飯、すまし汁(かぼちゃ・えの き)、豆腐と豚肉のみそ煮、きゅう りの和えもの、なし	全粥、すまし汁(かぼちゃ・えの き)、豆腐と豚肉のみそ煮、きゅう りの和えもの、なし
6(金)	キッズビビンバ、みそ汁(だい こん・わかめ)、焼き里芋、バナナ	キッズビビンバ、みそ汁(だい こん)、焼き里芋、バナナ	キッズビビンバ、みそ汁(だい こん)、焼き里芋、バナナ
7(土)	御飯、みそ汁(なす・わかめ)、白 身魚の香り蒸し(チンゲン菜)、に んじんサラダ、煮りんご	軟飯、みそ汁(なす)、白身魚の 香り蒸し(チンゲン菜)、にんじん サラダ、煮りんご	全粥、みそ汁(なす)、白身魚の香 り蒸し(チンゲン菜)、にんじんサラ ダ、煮りんご
9(月)	さけとひじきの混ぜごはん、大豆 汁(キャベツ)、蒸し野菜のあんか け(いんげん)、煮りんご	さけの混ぜごはん、大豆汁(キャ ベツ)、蒸し野菜のあんかけ(いん げん)、煮りんご	さけの混ぜごはん、大豆汁(キャ ベツ)、蒸し野菜のあんかけ(いん げん)、煮りんご
10(火)	御飯、みそ汁(なす・あげ)、肉 じゃが(豚肉)、ほうれん草のツナ 和え、煮りんご	軟飯、みそ汁(なす)、肉じゃが (豚肉)、ほうれん草の和えもの、 煮りんご	全粥、みそ汁(なす)、肉じゃが (豚肉)、ほうれん草の和えもの、 煮りんご
11(水)	御飯、みそ汁(さつまいも・小松 菜)、白身魚とにんじんの煮物、 バナナ	軟飯、みそ汁(さつまいも・小松 菜)、白身魚とにんじんの煮物、 バナナ	全粥、みそ汁(さつまいも・小松 菜)、白身魚とにんじんの煮物、バ ナナ
12(木)	御飯、すまし汁(だいこん・わか め)、豆腐のおやき、野菜の磯あ え、煮りんご	軟飯、すまし汁(だいこん)、豆腐 のおやき、野菜の磯あえ、煮りん ご	全粥、すまし汁(だいこん)、豆腐 のおやき、野菜の磯あえ、煮りん ご
13(金)	御飯、中華スープ、豚肉とチンゲ ン菜のとりみ煮、煮りんご	軟飯、中華スープ、豚肉とチンゲ ン菜のとりみ煮、煮りんご	全粥、中華スープ、豚肉とチンゲ ン菜のとりみ煮、煮りんご
14(土)	焼きビーフン、わかめスープ、トマ ト、オレンジ	焼きビーフン、中華スープ、トマ ト、オレンジ	焼きビーフン、中華スープ、トマ ト、オレンジ
16(月)			
17(火)	野菜納豆丼、みそ汁(こまつな・ たまねぎ)、きゅうりの和えもの、煮 りんご	野菜納豆丼、みそ汁(こまつな・ たまねぎ)、きゅうりの和えもの、煮 りんご	野菜納豆丼、みそ汁(こまつな・ たまねぎ)、きゅうりの和えもの、煮 りんご



日付	完了期	後期	中期
18(水)	御飯、鶏汁(だいこん・かぼちゃ)、 豆腐のみそ焼き、もやしのツナ和 え、バナナ	軟飯、鶏汁(だいこん・かぼ ちゃ)、豆腐のみそ焼き、もやしの 和えもの、バナナ	全粥、鶏汁(だいこん・かぼ ちゃ)、豆腐のみそ焼き、もやしの 和えもの、バナナ
19(木)	御飯、豆腐スープ、豚肉とたまね ぎのソテー、蒸し野菜(ブロッコ リー・いも)、煮りんご	軟飯、豆腐スープ、豚肉とたまね ぎのソテー、蒸し野菜(ブロッコ リー・いも)、煮りんご	全粥、豆腐スープ、豚肉とたまね ぎのソテー、蒸し野菜(ブロッコ リー・いも)、煮りんご
20(金)	御飯、みそ汁(チンゲン菜・えの き)、さわらと人参の煮物、ポテトサ ラダ、煮りんご	軟飯、みそ汁(チンゲン菜・えの き)、さわらと人参の煮物、ポテトサ ラダ、煮りんご	全粥、みそ汁(チンゲン菜・えの き)、白身魚と人参の煮物、ポテト サラダ、煮りんご
21(土)	御飯、ミートボールのカレーシ チュウ、切り干し大根のサラダ、バ ナナ	軟飯、ミートボールのスープ、きゅ うりの和えもの、バナナ	全粥、ミートボールのスープ、きゅ うりの和えもの、バナナ
23(月)			
24(火)	さといも御飯、すまし汁(豆腐・ね ぎ)、さばの焼きおろし煮、煮りん ご	さといも御飯、すまし汁(豆腐・ね ぎ)、さばの焼きおろし煮、煮りん ご	さといも御飯、すまし汁(豆腐・ね ぎ)、白身魚の焼きおろし煮、煮り んご
25(水)	御飯、はるさめスープ(わかめ)、 マーボー豆腐、小松菜のしらすサ ラダ(キャベツ)、オレンジ	軟飯、はるさめスープ、マーボー 豆腐、小松菜のしらすサラダ(キャ ベツ)、オレンジ	全粥、中華スープ、マーボー豆 腐、小松菜のしらすサラダ(キャ ベツ)、オレンジ
26(木)	きのこクリームライス、ゆでブロッ コリー、昆布の煮物(にんじん)、煮 りんご	きのこクリームライス、ゆでブロッ コリー、にんじんの煮物、煮りんご	きのこクリームライス、ゆでブロッ コリー、にんじんの煮物、煮りんご
27(金)	カレー風味のトマトライス、豆腐の すまし汁、ゆでブロッコリー、煮り んご	トマトライス、豆腐のすまし汁、ゆ でブロッコリー煮りんご	トマトライス、豆腐のすまし汁、ゆ でブロッコリー煮りんご
28(土)	御飯、みそ汁(なす・かぼちゃ)、 鶏レバーの甘辛煮、じゃが芋炒 め、キウイフルーツ	軟飯、みそ汁(なす・かぼちゃ)、 鶏レバーの甘辛煮、じゃが芋炒 め、キウイフルーツ	全粥、みそ汁(なす・かぼちゃ)、 鶏レバーの甘辛煮、じゃが芋炒 め、キウイフルーツ
30(月)	御飯、みそ汁(だいこん・いも)、白 身魚とにんじんの煮物、きゅうり の和えもの、煮りんご	軟飯、みそ汁(だいこん・いも)、 白身魚とにんじんの煮物、きゅう りの和えもの、煮りんご	全粥、みそ汁(だいこん・いも)、 白身魚とにんじんの煮物、きゅう りの和えもの、煮りんご

★塩の効果

①臭みをとる

肉や魚に塩をふってしばらくおくと、水分と一
緒に臭みの成分が出ます。

②たまねぎの辛みを減らす

たまねぎに塩をふると辛味成分が外に出て食べ
やすくなります。

③味の染み込みをよくする

塩をふって水分を抜くことで、調味料が馴染み
やすくなり、また味付けをした時に食材から水分
が出て味が薄くなるのを防ぎます。

④変色防止

りんごを塩水につけておけば変色を防ぐことが
でき、青菜をゆでる際に塩を加えることで鮮やか
な緑色を保つことができます。

⑤甘味やうま味を際立たせる

塩にはうま味や甘味を引き立たせる効果もあり
ます。

⑥噛みやすく・飲み込みやすくする

程よい塩分があると咀嚼がしやすく、それによ
り唾液の分泌も促されるため、無理なく食べやす
めることができます。