

様式F105

2024年12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、すまし汁(大根)、さけの塩焼き、キャベツのサラダ、煮りんご	軟飯、すまし汁(大根)、さけの塩焼き、キャベツのサラダ、煮りんご	全粥、すまし汁(大根)、さけの塩焼き、キャベツのサラダ、煮りんご
3(火)	御飯、みそ汁(大根・わかめ)、ひき肉とにんじんの煮物、蒸しかぼちゃ、煮りんご	軟飯、みそ汁(大根・玉ねぎ)、ひき肉とにんじんの煮物、蒸しかぼちゃ、煮りんご	全粥、みそ汁(大根・玉ねぎ)、ひき肉とにんじんの煮物、蒸しかぼちゃ、煮りんご
4(水)	豚丼、みそ汁(小松菜・玉ねぎ)、もやしの和えもの、バナナ	豚丼、みそ汁(小松菜・玉ねぎ)、もやしの和えもの、バナナ	豚丼、みそ汁(小松菜・玉ねぎ)、もやしの和えもの、バナナ
5(木)	御飯、豆乳コーン鍋(白菜)、鶏レバーのとりみ煮、じゃがいものおやき、キウイフルーツ	軟飯、豆乳コーン鍋(白菜)、鶏レバーのとりみ煮、じゃがいものおやき、キウイフルーツ	全粥、豆乳コーン鍋(白菜)、鶏レバーのとりみ煮、じゃがいものおやき、キウイフルーツ
6(金)	御飯、みそ汁(豆腐・あげ)、白身魚の野菜蒸し、人参の煮物、みかん	軟飯、みそ汁(豆腐・里芋)、白身魚の野菜蒸し、人参の煮物、みかん	全粥、みそ汁(豆腐・里芋)、白身魚の野菜蒸し、人参の煮物、みかん
7(土)	焼きビーフン、わかめスープ、ゆでブロッコリー、バナナ	焼きビーフン、中華スープ、ゆでブロッコリー、バナナ	焼きビーフン、中華スープ、ゆでブロッコリー、バナナ
9(月)	御飯、みそ汁(小松菜・あげ)、ぶり大根、もやしとわかめの和えもの、煮りんご	軟飯、みそ汁(小松菜・かぼちゃ)、たら大根、もやしの和えもの、煮りんご	全粥、みそ汁(小松菜・かぼちゃ)、たら大根、もやしの和えもの、煮りんご
10(火)	御飯、みそ汁(さつまいも・わかめ)、鶏むね肉のふっくら焼き、チンゲン菜のとりみ炒め、煮りんご	軟飯、みそ汁(さつまいも・玉ねぎ)、鶏むね肉のふっくら焼き、チンゲン菜のとりみ炒め、煮りんご	全粥、みそ汁(さつまいも・玉ねぎ)、鶏むね肉のふっくら焼き、チンゲン菜のとりみ炒め、煮りんご
11(水)	御飯、わかめスープ(もやし・ねぎ)、豆腐と豚肉のみそ煮、小松菜のしらすサラダ(キャベツ)、オレンジ	軟飯、中華スープ(もやし・ねぎ)、豆腐と豚肉のみそ煮、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(もやし・ねぎ)、豆腐と豚肉のみそ煮、小松菜のしらすサラダ(キャベツ)、オレンジ
12(木)	豆腐丼、すまし汁(大根・わかめ)、ゆでブロッコリー、バナナ	豆腐丼、すまし汁(大根)、ゆでブロッコリー、バナナ	豆腐丼、すまし汁(大根)、ゆでブロッコリー、バナナ
13(金)	御飯、コンソメスープ、マーボー豆腐、キウイフルーツ	軟飯、コンソメスープ、マーボー豆腐、キウイフルーツ	全粥、コンソメスープ、マーボー豆腐、キウイフルーツ
14(土)	御飯、みそ汁(里芋・あげ)、豚肉のすき焼き風煮物、ブロッコリーのおかか和え、みかん	軟飯、みそ汁(里芋)、豚肉のすき焼き風煮物、ブロッコリーのおかか和え、みかん	全粥、みそ汁(里芋)、豚肉のすき焼き風煮物、ブロッコリーのおかか和え、みかん
16(月)	御飯、すまし汁(かぶ・あげ)、さけのちゃんちゃん焼き、じゃがいものおやき、煮りんご	軟飯、すまし汁(かぶ)、さけのちゃんちゃん焼き、じゃがいものおやき、煮りんご	全粥、すまし汁(かぶ)、さけのちゃんちゃん焼き、じゃがいものおやき、煮りんご
17(火)	御飯、みそ汁(白菜・ねぎ)、焼き豆腐の和風あんかけ、ふかしいも、煮りんご	軟飯、みそ汁(白菜・ねぎ)、焼き豆腐の和風あんかけ、ふかしいも、煮りんご	全粥、みそ汁(白菜・ねぎ)、焼き豆腐の和風あんかけ、ふかしいも、煮りんご



12月29日から1月3日まで年末年始の休園日です。  
良いお年をお迎えください。

日付	完了期	後期	中期
18(水)	御飯、じゃがいものスープ煮、かぶの和えもの、みかん	軟飯、じゃがいものスープ煮、かぶの和えもの、みかん	全粥、じゃがいものスープ煮、かぶの和えもの、みかん
19(木)	御飯、すまし汁(白菜・えのき)、さばの塩焼き、ゆでブロッコリー、人参の煮物、煮りんご	軟飯、すまし汁(白菜・えのき)、さばの塩焼き、ゆでブロッコリー、人参の煮物、煮りんご	全粥、すまし汁(白菜・えのき)、さばの塩焼き、ゆでブロッコリー、人参の煮物、煮りんご
20(金)	中華丼、わかめスープ、バナナ	中華丼、中華スープ、バナナ	中華丼、中華スープ、バナナ
21(土)	<p>&lt;クリスマスってなあに?&gt; おにぎり、ハンバーグ、ブロッコリー、ペイクレ芋、ポテトサラダ、キャロットゼリー</p>		
23(月)	御飯、みそ汁(かぼちゃ・えのき)、たらのおろし煮、ひじきの煮物、煮りんご	軟飯、みそ汁(かぼちゃ・えのき)、たらのおろし煮、人参の煮物、煮りんご	全粥、みそ汁(かぼちゃ・えのき)、たらのおろし煮、人参の煮物、煮りんご
24(火)	てりやき野菜丼、みそ汁(小松菜・玉ねぎ)、チンゲン菜のしらすサラダ、煮りんご	てりやき野菜丼、みそ汁(小松菜・玉ねぎ)、チンゲン菜のしらすサラダ、煮りんご	てりやき野菜丼、みそ汁(小松菜・玉ねぎ)、チンゲン菜のしらすサラダ、煮りんご
25(水)	御飯、コンソメスープ(大根)、鶏肉のトマトソース煮、粉ふき芋とブロッコリー、オレンジ	軟飯、コンソメスープ(大根)、鶏肉のとりみ煮、粉ふき芋とブロッコリー、オレンジ	全粥、コンソメスープ(大根)、鶏肉のとりみ煮、粉ふき芋とブロッコリー、オレンジ
26(木)	御飯、サーモン豆乳シチュー、小松菜のツナ和え、キウイフルーツ	軟飯、サーモン豆乳シチュー、小松菜の和えもの、キウイフルーツ	全粥、サーモン豆乳シチュー、小松菜の和えもの、キウイフルーツ
27(金)	御飯、みそ汁(チンゲン菜・いも)、豚肉と野菜の炒めもの、切干大根のサラダ、煮りんご	軟飯、みそ汁(チンゲン菜・いも)、豚肉と野菜のとりみ煮、きゅうりのサラダ、煮りんご	全粥、みそ汁(チンゲン菜・いも)、豚肉と野菜のとりみ煮、きゅうりのサラダ、煮りんご
28(土)	ひじき丼、すまし汁(小松菜・あげ)、ペイクレ芋、煮りんご	野菜そぼろ丼、すまし汁(小松菜・ねぎ)、焼き里芋、煮りんご	野菜そぼろ丼、すまし汁(小松菜・ねぎ)、焼き里芋、煮りんご

★五味を意識したバランス献立のコツ



- ・旬の食材を使う…旬の食材は栄養価が高く、旬はそれぞれの味が引き立つ時期です。
- ・だしを活用する…だしはうま味を豊富に含むため、料理全体のおいしさを引き立てます。
- ・薄味を心がける…薄味にすることで、野菜の甘さなど、素材本来の味を楽しむことができます。
- ・調理の工夫で食べやすくする…子どもが苦手な味(苦味)を持つ食材には、その味を抑えることができる食材を組み合わせましょう。  
(小松菜、ほうれん草+ごま、ごま油、マヨネーズ、かつお節など)

