

ナーサリーにじいろまむ(一般)

2025年01月分の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
午前			1	2	3	4 牛乳、お菓子	
昼食							御飯、みそ汁(いも・わかめ)、ぶりの照り焼き、甘煮豆、もも缶
午後							スキム牛乳、おにぎり(さけ・わかめ)
午前	6 牛乳、お菓子	7 牛乳、お菓子	8 牛乳、お菓子	9 牛乳、お菓子	10 牛乳、お菓子	11 牛乳、お菓子	
昼食	御飯、みそ汁(いも・ねぎ)、さばの焼きおろし煮、白和え、パイン缶	七草粥、すまし汁(大根・わかめ)、厚揚げのそぼろあん、キャベツのしらす和え、みかん	ひじきごはん、すまし汁(小松菜・えのき)、たらん海苔ごま揚げ、ゆでブロッコリー、りんご	御飯、みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、豆腐の五目焼き、チンゲン菜のとりみ炒め、キウイフルーツ	鶏肉と小松菜のクリームライス、わかめスープ(もやし)、かぶの酢の物、バナナ	みそ炒め丼、みそ汁(小松菜・玉ねぎ)、チンゲン菜のしらすサラダ、りんご	
午後	スキム牛乳、キャロットケーキ	スキム牛乳、焼きもちおにぎり	スキム牛乳、米粉蒸しパン・さつまいも	スキム牛乳、米粉ドーナツ(レーズン)	スキム牛乳、おやつ小魚、蒸し芋	スキム牛乳、おさかなごはん	
午前	13	14 牛乳、お菓子	15 牛乳、お菓子	16 牛乳、お菓子	17 牛乳、お菓子	18 牛乳、お菓子	
昼食			カレー風味のトマトライス、すまし汁(豆腐)、ゆでブロッコリー、バナナ	御飯、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)、れんこんバーグ、キャベツのコーン煮、キウイフルーツ	さつまいも御飯、すまし汁(ほうれん草)、筑前煮、オレンジ	ビーフン五目(えび)、わかめスープ(もやし)、ペイクド里芋、りんご	
午後	スキム牛乳、おにぎり(じゃこおかか)		スキム牛乳、豆乳もち	スキム牛乳、凍り豆腐のフレンチトースト	スキム牛乳、スープかけごはん(豆乳・かぼちゃ)	スキム牛乳、チャーハン(ツナ・ひじき)	
午前	20 牛乳、お菓子	21 牛乳、お菓子	22 牛乳、お菓子	23 牛乳、お菓子	24 牛乳、お菓子	25 牛乳、お菓子	
昼食	御飯、みそ汁(小松菜・えのき)、たらん磯辺焼き、里芋の旨煮、パイン缶	御飯、豆腐のシチュー、豚レバーのケチャップあえ、ゆでブロッコリー、みかん	御飯、みそ汁(豆腐・わかめ)、豚肉の香味焼き(もやし)、キャベツのごまサラダ、キウイフルーツ	大根のそぼろ丼、すまし汁(小松菜・あげ)、さつまいものレモン煮、りんご	御飯、みそ汁(チンゲン菜・にんじん)、たらんごぼうの煮つけ、かぼちゃサラダ、オレンジ	豚丼、みそ汁(小松菜・玉ねぎ)、もやしの和え物、バナナ	
午後	スキム牛乳、野菜もち(にんじん)	スキム牛乳、かぼちゃの豆腐パン	スキム牛乳、五平餅	スキム牛乳、豆乳ももゼリー、お菓子	スキム牛乳、米粉ドーナツ(おから・バナナ)	スキム牛乳、おやつ小魚、お菓子	
午前	27 牛乳、お菓子	28 牛乳、お菓子	29 牛乳、お菓子	30 牛乳、お菓子	31 牛乳、お菓子		
昼食	御飯、みそ汁(大根・ねぎ)、たらん五目とろみ煮、ペイクド里芋、みかん缶	御飯、わかめスープ、ポークビーンズ、ブロッコリーのおかか和え、キウイフルーツ	うまみ豆ごはん、冬野菜鍋、小松菜のごま和え、りんご	御飯、みそ汁(白菜・厚揚げ)揚げ魚とじゃがいもの煮物、ピクルス、みかん	中華丼、中華スープ(じゃがいも・ごま)、かぼちゃとブロッコリーの和風あん、バナナ		
午後	スキム牛乳、米粉蒸しパン・小豆	スキム牛乳、焼きおにぎり	スキム牛乳、米粉のみかん蒸しパン	スキム牛乳、米粉肉まん	スキム牛乳、おにぎり(じゃこごま)		

「だし」のメリットを再認識して様々な料理に活用しましょう

- ・ **おいしさアップ** → だしのうま味成分は、満足感がある味わいを生み出す
- ・ **食欲増進** → だしの豊かな香りは食欲をそそり、食事を楽しむ
- ・ **食材特有の味や臭みを軽減** → 食べ慣れた風味とうま味で、素材の食べにくさを軽減できる
- ・ **無理なく減塩** → だしのうま味と風味で薄味でもおいしく食べることができる
- ・ **自然な味で安心、安全** → 天然素材から作られただしは、子どもが安心して食べられる
- ・ **消化吸収をサポート** → だしに含まれる栄養素や酵素が消化吸収を助け、胃腸への負担を軽減する

