


様式F105

2025年2月

ナーサリーにじろまむ

日付	完了期	後期	中期
1(土)	鮭の混ぜご飯、豆腐旨煮椀、焼き里芋、煮りんご	鮭の混ぜご飯、豆腐旨煮椀、ゆで里芋、煮りんご	鮭の混ぜご飯、豆腐旨煮椀、ゆで里芋、煮りんご
3(月)	御飯、みそ汁(豆腐・えのき)、さばと玉ねぎのみそ煮、じゃがいもきんぴら、煮りんご	軟飯、みそ汁(豆腐・えのき)、さばと玉ねぎのみそ煮、じゃがいもの煮物、煮りんご	全粥、みそ汁(豆腐・えのき)、たらと玉ねぎのみそ煮、じゃがいもの煮物、煮りんご
4(火)	御飯、わかめスープ、豆腐と豚肉の煮物、ゆでブロッコリー、オレンジ	軟飯、中華スープ、豆腐と豚肉のとりみ煮、ゆでブロッコリー、オレンジ	全粥、中華スープ、豆腐と豚肉のとりみ煮、ゆでブロッコリー、オレンジ
5(水)	ハリハリ御飯、ミートボールのコンソメシチュー、キャベツのおかか和え、キウイフルーツ	軟飯、ミートボールのコンソメシチュー、キャベツのおかか和え、キウイフルーツ	全粥、ミートボールのコンソメシチュー、キャベツのおかか和え、キウイフルーツ
6(木)	御飯、みそ汁(小松菜・あげ)、豚肉と玉ねぎの炒めもの、キャベツの和えもの、バナナ	軟飯、みそ汁(小松菜・かぼちゃ)、豚肉と玉ねぎのとりみ煮、キャベツの和えもの、バナナ	全粥、みそ汁(小松菜・かぼちゃ)、豚肉と玉ねぎのとりみ煮、キャベツの和えもの、バナナ
7(金)	野菜そぼろ丼、わかめスープ、ふかしいも、みかん	野菜そぼろ丼、中華スープ、ふかしいも、みかん	野菜そぼろ丼、中華スープ、ふかしいも、みかん
8(土)	御飯、みそ汁(なす・ねぎ)、たら塩焼き、白和え、煮りんご	軟飯、みそ汁(なす・ねぎ)、たらとりみ煮、白和え、煮りんご	全粥、みそ汁(なす・ねぎ)、たらとりみ煮、白和え、煮りんご
10(月)	さばのそぼろ御飯、五目汁、ゆでブロッコリー、煮りんご	軟飯、五目汁、ゆでブロッコリー、煮りんご	全粥、五目汁、ゆでブロッコリー、煮りんご
11(火)			
12(水)	御飯、みそ汁(白菜・あげ)、ぶり大根、さつまいもの煮物、煮りんご	軟飯、みそ汁(白菜・あげ)、たら大根、さつまいもの煮物、煮りんご	全粥、みそ汁(白菜・あげ)、たら大根、さつまいもの煮物、煮りんご
13(木)	御飯、みそ汁(さつまいも・ねぎ)、鶏ささみのとろみ煮、大根の和えもの、煮りんご	軟飯、みそ汁(さつまいも・ねぎ)、鶏ささみのとろみ煮、大根の和えもの、煮りんご	軟飯、みそ汁(さつまいも・ねぎ)、鶏ささみのとろみ煮、大根の和えもの、煮りんご
14(金)	御飯、かぶのスープ、マーボー豆腐、キャベツのおかか和え、みかん	軟飯、かぶのスープ、マーボー豆腐、キャベツのおかか和え、みかん	全粥、かぶのスープ、マーボー豆腐、キャベツのおかか和え、みかん

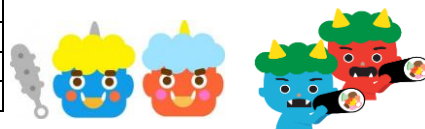


栄養豊富でとっても便利！「乾燥食品」



乾燥過程で水分が抜けるため、栄養素が凝縮されます。そのため、少量でも多くの栄養を摂取することができます。特に、食物繊維や鉄分、カルシウムなどのミネラルが豊富になるものが多いです。

	だいこん	切干だいこん(25g)
重量	100g	水戻し後100g
鉄	0.2mg	0.8mg
カルシウム	24mg	125mg
食物繊維	1.4g	5.3g



2月

日付	完了期	後期	中期
15(土)	<p>(わくわく発表会)</p> <p>ひじきごはん、揚げ豆腐の和風あんかけ、ゆでブロッコリー、焼きトマト、焼きかぼちゃ天、豆乳ゼリー</p>		
17(月)	御飯、すまし汁(豆腐・えのき)、たら煮つけ、ゆでブロッコリー、煮りんご	軟飯、すまし汁(豆腐・えのき)、たら煮つけ、ゆでブロッコリー、煮りんご	全粥、すまし汁(豆腐・えのき)、たら煮つけ、ゆでブロッコリー、煮りんご
18(火)	豚丼、みそ汁(小松菜・玉ねぎ)、もやし和えもの、バナナ	豚丼、みそ汁(小松菜・玉ねぎ)、もやし和えもの、バナナ	豚丼、みそ汁(小松菜・玉ねぎ)、もやし和えもの、バナナ
19(水)	焼きビーフン、わかめスープ、ゆでブロッコリー、みかん	焼きビーフン、中華スープ、ゆでブロッコリー、みかん	焼きビーフン、中華スープ、ゆでブロッコリー、みかん
20(木)	御飯、すまし汁(えのき・ねぎ)、田舎煮、なばなのしらす和え、キウイフルーツ	軟飯、すまし汁(えのき・ねぎ)、田舎煮、なばなのしらす和え、キウイフルーツ	全粥、すまし汁(えのき・ねぎ)、田舎煮、なばなのしらす和え、キウイフルーツ
21(金)	御飯、豆乳スープ、豚レバーのとりみ煮、蒸し野菜のサラダ、煮りんご	軟飯、豆乳スープ、豚レバーのとりみ煮、蒸し野菜のサラダ、煮りんご	全粥、豆乳スープ、豚レバーのとりみ煮、蒸し野菜のサラダ、煮りんご
22(土)	御飯、みそ汁(もやし・わかめ)、ひき肉とにんじんの煮物、蒸しかぼちゃ、オレンジ	軟飯、みそ汁(もやし・玉ねぎ)、ひき肉とにんじんのとろみ煮、蒸しかぼちゃ、オレンジ	全粥、みそ汁(もやし・玉ねぎ)、ひき肉とにんじんのとろみ煮、蒸しかぼちゃ、オレンジ
24(月)			
25(火)	御飯、みそ汁(玉ねぎ・えのき)、たらとにんじんの煮物、ポテトサラダ、煮りんご	軟飯、みそ汁(玉ねぎ・えのき)、たらとにんじんの煮物、ポテトサラダ、煮りんご	全粥、みそ汁(玉ねぎ・えのき)、たらとにんじんの煮物、ポテトサラダ、煮りんご
26(水)	御飯、すまし汁(里芋・わかめ)、松風焼き、切干大根のサラダ、みかん	軟飯、すまし汁(里芋・白菜)、松風焼き、きゅうりとにんじんのサラダ、みかん	軟飯、すまし汁(里芋・白菜)、松風焼き、きゅうりとにんじんのサラダ、みかん
27(木)	ハリハリ御飯、すまし汁(鶏)、炒り豆腐、蒸しかぼちゃ、煮りんご	軟飯、すまし汁(鶏)、豆腐の煮物、蒸しかぼちゃ、煮りんご	全粥、すまし汁(鶏)、豆腐の煮物、蒸しかぼちゃ、煮りんご
28(金)	ビビンバ、大根の煮物風汁、キャベツの和えもの、バナナ	ビビンバ、大根の煮物風汁、キャベツの和えもの、バナナ	ビビンバ、大根の煮物風汁、キャベツの和えもの、バナナ

○乾物活用のポイント

商品パッケージに記載されている「戻し方」を必ず確認しましょう。料理例も参考にできますが、その場合は、調味料の分量を3割程度減らして、子ども向けの味付けにしましょう。