

# 4がつのこんだて



日 / 曜	献立名	材料名(昼食)				栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
7 ・ 21 (火)	ごはん 煮干し 刻みのりのふりかけ ハンバーグ ブロッコリーとツナのサラダ 味噌汁(高野豆腐・玉ねぎ)	米、パン粉、オリーブ油、油、砂糖	豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、淡色みそ、高野豆腐	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、刻みのり、にんにく、しょうが	だし汁、ケチャップ、酢、食塩	エネルギー 420 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 14.5 g カルシウム 227 mg
8 ・ 22 (水)	ミートソーススパゲティ 煮干し クリームスープ ぶどうゼリー	ライスパスタ、じゃがいも、オリーブ油、砂糖、片栗粉	豚ひき肉、豆乳、いわし(煮干し)	ぶどうジュース、たまねぎ、トマトピューレ、にんじん、かんでん(粉)、にんにく	水、ケチャップ、鶏ガラスープの素、食塩	エネルギー 408 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 15.3 g カルシウム 185 mg
9 ・ 23 (木)	ごはん 煮干し ひきわり納豆 鶏のから揚げ 切り干しだいこんの煮物 みそ汁(玉ねぎ・なめこ・豆腐)	米、片栗粉、油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、挽きわり納豆、いわし(煮干し)、油揚げ、淡色みそ	たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、なめこ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、だし汁、しょうゆ、みりん	エネルギー 424 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 13.4 g カルシウム 243 mg
10 ・ 24 (金)	カレーライス パナナ 煮干し みそ汁(切干・えのき) キャベツの和風サラダ	米、じゃがいも、ごま油、油、砂糖	豚肉(もも)、いわし(煮干し)、淡色みそ	パナナ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、えのき、切り干し大根、のり、にんにく、しょうが	だし汁、アレルゲンフリーカレーフレーク、中濃ソース、酢、しょうゆ、ケチャップ、鶏ガラスープの素	エネルギー 457 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 11.0 g カルシウム 215 mg
13 ・ 27 (月)	ごはん 煮干し 刻みのりのふりかけ 豚肉のしょうが焼き さつまいものオープン焼き 味噌汁(キャベツ・にんじん・生揚げ)	さつまいも、米、油、砂糖	豚肉(もも)、生揚げ、いわし(煮干し)、淡色みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、刻みのり、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん	エネルギー 452 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 11.6 g カルシウム 227 mg
14 ・ 28 (火)	ごはん 煮干し ひきわり納豆 鶏の塩こうじ焼き だいこんきんぴら 味噌汁(たまねぎ・厚揚げ)	米、塩麹、砂糖、油	鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、挽きわり納豆、生揚げ、いわし(煮干し)、淡色みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ、おろしにんにく、おろししょうが	だし汁、しょうゆ、酒	エネルギー 413 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 14.1 g カルシウム 208 mg
15 ・ (水)	ごはん 煮干し パナナ あかうおのカレーマヨ焼き とりじゃが 味噌汁(かぶ・玉ねぎ・油揚げ)	米、じゃがいも、マヨドレ、砂糖、油	あかうお、鶏ひき肉、いわし(煮干し)、淡色みそ、油揚げ	パナナ、たまねぎ、にんじん、かぶ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、カレー粉、食塩	エネルギー 446 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 9.5 g カルシウム 203 mg
16 ・ 30 (木)	米粉食パン、いちごジャム 豆乳コーンスープ 煮干し ポークチャップ コロコロサラダ	カットブレッド、さつまいも、いちごジャム、マヨドレ、片栗粉、油、砂糖	豆乳、豚肉(もも)、いわし(煮干し)	たまねぎ、ホールコーン、クリームコーン、酒、鶏ガラスープの素、食塩	水、ケチャップ、中濃ソース、酒、鶏ガラスープの素、食塩	エネルギー 449 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 13.4 g カルシウム 189 mg
17 ・ (金)	ごはん 煮干し パナナ 酢鶏 フライドポテト 味噌汁(さつまいも・たまねぎ・油揚げ)	じゃがいも、米、さつまいも、油、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、いわし(煮干し)、淡色みそ、油揚げ	パナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	だし汁、水、酢、ケチャップ、しょうゆ、鶏ガラスープの素、食塩	エネルギー 484 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 11.2 g カルシウム 198 mg
20 ・ (月)	ごはん 煮干し パナナ 鮭の西京焼き にんじんしりしり 味噌汁(かぼちゃ・たまねぎ・油揚げ)	米、砂糖、ごま油	さけ、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、淡色みそ、油揚げ	パナナ、もやし、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ	だし汁、酒、みりん、鶏ガラスープの素	エネルギー 422 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 6.8 g カルシウム 195 mg

## ★五感と「おいしい！」はつながります

### 味覚



旬の新鮮な食材を味わう



苦みを減らす



だしとうま味でおいしく食べる



酸味を活用



適切な塩分で食べる

### 触覚



様々な食感を楽しむ



手づかみで食材の感触を直接感じる

### 視覚



豊かな彩に着目



形や盛り付けの工夫

### 嗅覚



だしの香りで「いつものおいしさ」を感じる



香りのよい食材で食欲を刺激

### 聴覚



食材を噛む音を意識してみる



料理の音に注目