



にじのはし

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	金		<年始休業日>	
2	土		<年始休業日>	
3	日			
4	月	ごはん	小松菜となめこのみそ汁、豆腐じゃが、ひじきと玉ねぎのサラダ	牛乳、ココアホットケーキ
5	火	ごはん	石狩鍋風汁、豚肉と野菜のカレー炒め、春雨サラダ	牛乳、いちごババロア
6	水	ごはん	カレーライス、白菜のスープ、フルーツポンチ	牛乳、かぼちゃのシュークリーム
7	木	パン	豆乳スープ、ハンバーグ、かぼちゃのサラダ	牛乳、とりそぼろおにぎり
8	金	ごはん	おかず汁、白身魚のソース焼き、ほうれん草のナムル	牛乳、きな粉ラスク
9	土	ごはん	ハヤシライス、スープヌードル、みかん	牛乳、メロンパン
10	日			
11	月		<成人の日>	
12	火	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁、鶏肉のすき焼き風煮物、切り干し大根のサラダ	牛乳、おやつカレーうどん
13	水	めん	ミートスパゲティー、ミルクスープ、みかん	牛乳、キャロットゼリー
14	木	パン	野菜スープ、コロッケ、ゆで野菜	牛乳、みたらし団子
15	金	ごはん	豆腐と里芋のみそ汁、さけのちゃんちゃん焼き、きゅうりの昆布あえ	牛乳、フレンチトースト
16	土	ごはん	豚丼、キャベツのみそ汁、りんご	牛乳、あんぱん
17	日			
18	月	ごはん	大根と厚揚げのみそ汁、ひじき団子のあんかけ、キャベツのツナマヨネーズあえ	牛乳、さつま芋チップ
19	火	ごはん	じゃが芋とごぼうのみそ汁、はんぺんのチーズサンドフライ、ほうれん草のサラダ	麦茶、フルーチェ
20	水	ごはん	ドリア、たまごスープ、いんげんとささ身のマヨネーズあえ	牛乳、豆腐ホットパン
21	木	パン	ミネストローネスープ、オムレツのミートソースがけ、ブロッコリーのマヨネーズあえ	牛乳、昆布おにぎり
22	金	ごはん	鶏肉と冬野菜のみそ汁、えびのトマトソース煮、れんこんのきんぴら	牛乳、チーズカップケーキ
23	土	ごはん	マーボー豆腐丼、わかめスープ、オレンジ	牛乳、バターパン
24	日			
25	月	ごはん	白菜とえのきのみそ汁、ぎせい豆腐、大根のそぼろ煮	牛乳、人参ドーナツ
26	火	ごはん	中華風コーンスープ、シュウマイ、きゅうりの華風サラダ	牛乳、豆腐団子(あずき)
27	水	めん	焼うどん、きのこのスープ、バナナ	牛乳、豆乳ケーキ
28	木	パン	野菜スープ、キャベツと豚肉の重ね蒸し、マカロニサラダ	牛乳、大根餅
29	金	ごはん	さつま汁、さばのごま焼き、筑前煮	牛乳、フルーツサンド
30	土	ごはん	ドライカレーライス、たまごスープ、桃のヨーグルト	牛乳、ジャムパン
31	日			

### 子どもに伝えたい「和食のだし」

フワツとかおる「だし」の匂い。心も身体もホッと温まる味わいです。「だし」には基本の五味のひとつである「UMAMI(うま味)」があり、これからの和食のおいしさのベースになっています。健康な食事として世界からも認められる和食。毎日の食事に「だし」を取り入れて、和食に親しみ健康な食事を楽しんでみませんか。

#### ★だしをおいしく味わう

##### ・食塩を含まない「だし」を選びましょう

だし製品は、節から引いた天然ものから、塩を添加した調味料という意味合いが強い製品まで、多種類が販売されています。だしを十分に味わうために、食塩が添加されていない「だし」を選びましょう。

##### ・花かつおで「本格だし」に挑戦

香りが高く、澄んだ黄金色の上品なだしで、すまし汁に最適です。

<材料> 水・1リットル、花かつお・30g



鍋に水を入れ、火にかけて沸騰させる。沸騰したら火を止め、かつお節を入れる。



かつお節が鍋底に沈むまで1~2分おく。



ふきん等を敷いたザルで静かにこす。これで一番だしの完成!

【だしの成分】

