

1月



にじのはし

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	土		<年始休業日> 	
2	日		<年始休業日> 	
3	月		<年始休業日> 	
4	火		<年始休業日>	
5	水	ごはん	豚丼、白菜と厚揚げのみそ汁、ごぼうとコーンのサラダ	牛乳、ホットケーキ
6	木	パン	カレーポトフ、ベーコンオムレツ、キャベツのツナマヨネーズあえ	牛乳、しらすねぎおにぎり
7	金	ごはん	五目汁、さばと玉ねぎのみそ煮、ほうれん草のおかか和え	牛乳、バターシュガートースト
8	土	ごはん	鶏肉の照り焼き丼、わかめスープ、みかん	牛乳、クリームパン
9	日			
10	月		<成人の日>	
11	火	ごはん	かぼちゃと長ねぎのみそ汁、厚揚げのそぼろ煮、ブロッコリーのごまあえ	牛乳、簡単ピザ
12	水	めん	鮭チーズおにぎり、塩ラーメン、杏仁豆腐	牛乳、人参カップケーキ
13	木	パン	豆乳スープ、キャベツと豚肉の重ね蒸し、マセドアンサラダ	牛乳、フルーツ白玉
14	金	ごはん	さつま汁、カレー五目あんかけ、春雨サラダ	牛乳、チョコっとフレンチ
15	土	ごはん	ハヤシライス、野菜スープ、りんご	牛乳、あんホイップサンド
16	日			
17	月	ごはん	小松菜と玉ねぎのみそ汁、ぎせい豆腐、大根のそぼろ煮	牛乳、さつまいものさくさく揚げ
18	火	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁、鶏と揚げじゃが芋の煮物、ほうれん草のサラダ	牛乳、オレンジムース
19	水	ごはん	かぼちゃごろっと冬野菜カレー、白菜とハムのサラダ、バナナ	牛乳、おから蒸しパン
20	木	パン	きのこスープ、肉団子の揚げ煮、マカロニサラダ	牛乳、梅ちりおにぎり
21	金	ごはん	豚汁、鮭の照り焼き、れんこんのきんぴら	牛乳、チーズラスク
22	土	ごはん	中華丼、もやしとわかめのみそ汁、ブルーベリーヨーグルト	牛乳、オニオンチーズトースト
23	日			
24	月	ごはん	じゃが芋とごぼうのみそ汁、豚肉のすき焼き風煮物、きゅうりとチーズの酢の物	牛乳、バナナケーキ
25	火	ごはん	大根と人参のみそ汁、家常豆腐、白菜のりあえ	牛乳、ミニアメリカンドッグ
26	水	めん	焼うどん、野菜スープ、フルーツカクテル	牛乳、オムレット
27	木	パン	コーンクリームスープ、コロケ、ゆで野菜	牛乳、豆乳もち
28	金	ごはん	キャベツのみそ汁、赤魚とごぼうのみそ汁、切干大根のサラダ	牛乳、プリン
29	土	ごはん	ホワイトシチューライス、きゅうりとコーンのサラダ、オレンジ	牛乳、ジャムサンド
30	日			
31	月	ごはん	豆腐となめこのみそ汁、ひじき団子のあんかけ、キャベツの胡麻マヨネーズあえ	牛乳、スイートポテト

日本の食文化「だし」の良さを知ろう

多くの日本人は、ふわっと香る「だし」の香りから、おいしさを連想します。「だし」には基本の五味のひとつである「umami(うま味)」があり、これらが和食特有のおいしさのベースとなっています。また、「和食＝健康食」と言われる所にも「だし」が関係しています。「だし」を上手に活用することは、子どもの未来の健康にもつながります。毎日の食事で「だし」に親しみ、健康的な食事を楽しみましょう。

★だしパックで簡単だし

ポイント

選び方: 原材料として「食塩」又は「調味料」が使われていない製品を選ぶこと
だしの取り方: 各製品に記載された通りの分量・作り方をすること



利点

うま味物質は、単独よりも組み合わせると、相乗効果でうま味が強くなります。通常、市販されているだしパックは、昆布・かつお節を基本として、複数の素材が原材料となっているため、うま味を十分に感じられるようになっています。塩分無添加のだしパックを使えば、家庭で簡単においしいだしを取ることができます。

目指す効果

