



ほかほか

亀有りりおっこ保育園
寺園



もう悩まない!毎日の献立づくりが楽になるヒント

毎日の献立を考えるのは、本当に大変ですね。でも、ちょっとしたコツと工夫で、献立づくりが楽しくなるかもしれません。食事は、家族の笑顔と健康を育む大切な時間。無理のない食事づくりで、食卓から笑顔と健康を広げましょう。

★献立づくりのポイント

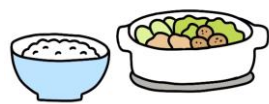
1.食事は「主食+主菜+副菜」が基本



主食・主菜・汁の一体型おかず
プラス「副菜」でOK!



主菜・副菜・汁の一体型おかず
プラス「ごはん」でOK!



主菜・副菜の一体型料理
プラス「ごはん」「汁」でOK!



主食:ごはん、パン、麺など
主菜:肉、魚、卵、豆腐などを使った料理
副菜:野菜、きのこ、海藻などを使った料理
汁物:野菜や海藻などを使った汁、スープ
その他:乳製品、果物

2.副菜と汁の食材は季節・野菜の色・種類が大切



季節の食材



色の組み合わせ



きのこ・海藻をプラス

★無理をせず楽しみましょう

献立づくりを「苦痛」に思わないためには、「手抜き」と「計画性」がポイント。献立づくりは、毎日のことなので完璧を目指さず「楽しむ」ことを忘れずに、ご自身のペースで続けていきましょう。

1.「手抜き」のコツ



月曜 隔週
定番メニューを持つ



市販品を活用



調味料を工夫する

2.「計画性」のコツ



冷蔵庫の中身をチェック



週末に考えてまとめて買い物



レシピサイトやアプリの利用

高野豆腐の卵とじ

高野豆腐	40g	<調味料>	
豚肉	150g	だし汁	100cc
玉ねぎ	1/2個	しょうゆ	大1
干しいたけ	1個	砂糖	大1
卵	2個	酒	大1
みつば	少量	みりん	大1

- ①高野豆腐と干しいたけは湯で戻す。
高野豆腐はしばって1cm角に切り、
干しいたけは半分の薄切りにする。
- ②玉ねぎはくし切りにする。
- ③鍋に油をひき、豚肉を炒める。
- ④③にだし汁と調味料を加え、玉ねぎと
干しいたけを入れ煮る。
- ⑤やわらかくなったら高野豆腐を加えて
煮る。
- ⑥溶いた卵を回し入れ、火を通し
系みつばを加えて出来上がり。

きりんぐみのみんなで
そら豆のさやむきをしました!



5月の誕生会プレート
&誕生ケーキ

