

実習献立



実習献立を一つ
選んでください！



全ての献立に
牛乳がつかます

献立 1 うま塩メニュー

うま塩とは「旨み」を持つ食材を「上手く」活用した「美味しい」塩分控えめのメニューのことです。減塩をすすめるために大分県全体で推奨しています。調味料を少し工夫することで子ども達にも食べやすい献立になっています。



【アレルギー物質】
乳、小麦、大豆、豚肉、鶏肉

主食	発芽玄米ごはん	発芽玄米とは、玄米を少し発芽させて乾燥させたものです。米に混ぜて炊いています。
主菜	塩麴から揚げ	塩に麴を混ぜて作った「塩麴」を入れることで、旨みや甘みが変わり低塩でも美味しく食べることができます。
副菜	うま塩ひじき	ひじきと野菜を炒め、油揚げを入れて作りますが、隠し味にケチャップを使用することで、塩分を減らすことができます。
汁もの	うま塩豆乳みそ汁	豆乳を入れて作るみそ汁です。豆乳を入れることでコクが増し、みその量を減らすことができます。
デザート	にんじんゼリー	ビタミンAたっぷりのにんじんと、ビタミンCたっぷりのみかんジュースをゼリーにしました。野菜や果物にはカリウムが含まれていて、体内の余分なナトリウムを外に出すことができます。

献立 2 ふるさとメニュー 秋から冬におすすめの献立です

大分県内で生産された「麦」「しいたけ」「にら」「かぼす」や豊かな海でとれた「ぶり」など、大分県内の産物を使ったメニューです。ぜひ家庭でも作ってみてください。



【アレルギー物質】
乳、小麦、大豆、豚肉

主食	県産麦ごはん	大分県産の麦を米に混ぜています。
主菜	県産ぶり丼	大分県産のぶりの切身を油で揚げて、甘いタレをかけています。
副菜	にら豚	大分でたくさん生産されているにらと豚肉・キャベツを炒めて味付けした料理です。手に入りやすい材料と、覚えやすい分量です。
汁もの	だんご汁	手作りで麺を作ります。にんじん、大根、ごぼうなどの根菜類や大分県産の干しいたけなどがいった具材たっぷりの汁です。
デザート	かぼすゼリー	大分県産のかぼすを使ったゼリーです。さっぱりとした食感で疲労回復効果が期待できます。

献立 3 まごわやさしいメニュー 夏におすすめの献立です

「まめ」「ごま」「わかめ」「やさい」「さかな」「しいたけ(きのこ)」「いも」の食材を献立に使用しています。この食材は、私たちが心がけて摂りたい食材です。名前の頭文字を並べて作ったネーミングで覚えてしっかり摂ってほしいですね。



【アレルギー物質】
乳、大豆、小麦、豚肉、鶏肉、りんご、ごま

主食	もち玄米ごはん	もち玄米とは、もち米の玄米でもちもちした食感があります。米に混ぜて炊いています。
主菜	手作りカレー	ルーを手作りしてカレーを作ります。すっきりした中にも自然の食材の美味しさが広がっています。【まめ・やさい・きのこ(マッシュルーム)・いもが入っています】
	地だこから揚げ	大分県内でとれたたこをぶつ切りにし、油でカラッと揚げました。
副菜	茎わかめのきんぴら	わかめの茎の部分である茎わかめを水で戻し、他の野菜と炒めてきんぴらにしました。噛みごたえがあり、子ども達も大好きです。【茎わかめ・さかな(ちりめん)・ごま・やさいが入っています】
デザート	黒ごまプリン	黒ごまと牛乳、ゼリーのもとを混ぜて作ります。ごまの風味が美味しいです。【ごまが入っています】