



# ほかほか

令和7年第2号  
西綾瀬りりおっこ保育園  
庄木



## 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、本当に大変ですよ。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

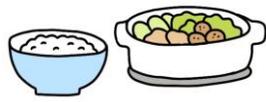
#### 1.食事は「主食+主菜+副菜」が基本



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!

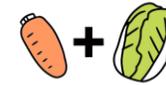


主食:ごはん、パン、麺など  
主菜:肉、魚、卵、豆腐などを使った料理  
副菜:野菜、きのこ、海藻などを使った料理  
汁物:野菜や海藻などを使った汁、スープ  
その他:乳製品、果物

## 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、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



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。  
高野豆腐はしぼって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。

## ☆☆きりんぐみのお友だちがそら豆のさやむきをしました☆☆



### 5月の誕生会プレート



### 5月の誕生会ケーキ

