

# 2025 1月\* むつみキッチン\*\*\*\*\*

年末年始はどう過ごされたのでしょうか？大掃除、帰省やおせちの用意など何かと慌ただしくなり、もちろんそれに加えて家族のご飯を3食分用意する必要もあります。夕飯を考えるのも結構大変なのに、家族全員分の朝・昼・夕となればネタも尽きたり、そもそも年末年始くらいは作りたくない！！かといって、作りたくないからテイクアウトや、外食というのもお金もちろし飽きてくるかも知れません。そこで、...

【！！！！レシピ本など見ずにパッと献立を立て、30分もあれば「それっぽい」食卓が完成する方法！！】



まずは「調理法別に3種類作る」と決めます。その3種類とは.....

- ①火を通さないおかず(サラダ、漬物など)
  - ②さっと火を通すおかず(炒め物、焼き物など)
  - ③じっくり火を通すおかず(煮物、汁物など)
- 例えば、スーパーに行くところ塩サバがずらずら安く並んでいて、そうだ今日はサバにしよう！となり、この段階でひとまず、②(さっと火を通すおかず)サバの塩焼きが決定！あとは冷蔵庫の残り野菜やスーパーに行くところと安売りにしていた野菜等を使って、①(火を通さないおかず)レタスときゅうりとトマトのサラダが決定！あとは、そこらにじゃが芋と人参でも冷蔵庫に残っているれば、③(じっくり火を通すおかず)ジャガイモとコンジンの醤油煮(肉を入れれば肉じゃが、サバ缶入れればサバじゃがですね)ってことで、たちまち立派な献立が出来上がります！このパターンさえ守れば、あとは自由！
- 例えば①は、「スーパーで買った漬物を切って皿に並べるだけ」でもいいですし、もちろん「冷蔵庫の余った野菜やちくわを適当に切ってマヨネーズを添える」でもいい。野菜を塩でほんで「即席漬け」にしても、②は、「冷蔵庫に残っている半端な肉と野菜を炒める」「買ってきたコンロクを皿に盛る」「冷凍餃子を焼く」とか。
- ③は「煮物」というと難しく思う人もいられるかもしれませんが、要するに余った野菜やお肉などを鍋に放り込んで水分を足してグツグツ煮れば煮物です！代表的なものはご存じ「味噌汁」これを煮詰めて水分をなくせば、いわゆる煮物になる。味付けは醤油や味噌やポン酢など、要するに適当に塩味をつければOKです！味見をして、薄ければ塩分を足し、濃ければ水を足します！この方法だと、それぞれ調理方法が違うので料理の取り切りがとってもラクになるのも大変いいところ！「今日のご飯何にしよう...」という悩みが少しでも解消されますように...★

## 1月☆献立表

住吉むつみ保育園

4日(土)	昼食	ツナとコーンの混ぜご飯 チーズオムレツ わかめサラダ わかめみそ汁 バナナ	米、ツナ缶、コーン缶、人参、白だし、醤油 卵、チーズ、冷凍ブロッコリー、玉ねぎ、塩コショウ、コンソメ わかめ、玉ねぎ、ぼん酢 さつまいも、里芋、大根、ごぼう、かつお昆布だし、味噌
	おやつ	カステラ	ホットケーキミックス、牛乳、卵、みりん、はちみつ、油
6日(月)	昼食	ごはん 豚の生姜焼き なます かにかまとねぎの玉子焼き なめこのみそ汁 オレソジ	豚肉、生姜、玉ねぎ、三温糖、醤油、みりん、酒 大根、人参、きゅうり、れんこん、柿、三温糖、酢、塩 卵、かにかま、青ねぎ、鶏ガラ なめこ、じゃがいも、玉ねぎ、なす、豆腐、青ねぎ、味噌、かつお昆布だし
	おやつ	アイスボックスクッキー	小麦粉、砂糖、バター
7日(火)	昼食	ごはん ぶり大根 白菜の海苔和え 豚みそ春雨 ほうれん草のすまし汁 バナナ	米 ぶり、大根、青ねぎ、三温糖、酒、醤油、みりん 白菜、人参、きゅうり、えのき、海苔の佃煮、砂糖、醤油 春雨、豚ミンチ、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、ごま、塩コショウ、味噌、三温糖、みりん ほうれん草、人参、椎茸、玉ねぎ、かぶ、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし
	おやつ	七草粥	米、鶏ミンチ、七草、三温糖、醤油、塩、昆布だし
8日(水)	昼食	ごはん 牛肉ときのこのケチャップ炒め 塩昆布ともやしのナムル ひじきのごま酢和え コンソメスープ みかん	米 牛肉、玉ねぎ、しめじ、エリンギ、ブロッコリー、バター、コンソメ、ケチャップ、塩コショウ もやし、赤パプリカ、黄パプリカ、塩昆布、鶏ガラ、ごま油 ひじき、人参、きゅうり、しらす、ごま、三温糖、醤油、酢、塩 キャベツ、人参、玉ねぎ、人参、南瓜、コーン缶、コンソメ
	おやつ	ワインナーコーンパン	強力粉、ドライイースト、食塩、油、ウインナー、コーン缶
9日(木)	昼食	ごはん さばの洋風焼焼き キャベツとちくわのマヨサラダ 中華風卵の花 春菊の塩スープ バナナ	さば、にんにく、パウダー、パセリ粉、パン粉、三温糖、醤油、酒、塩、みりん キャベツ、きゅうり、ちくわ、たくあん、ごま、すりごま、マヨネーズ、醤油、かつお節 おから、人参、長ねぎ、干し椎茸、枝豆、しらたき、鶏ガラ、醤油、みりん、ごま油 春菊、鶏肉、えのき、人参、生姜、豆腐、鶏ガラ、塩コショウ、醤油
	おやつ	のり塩ポテト	じゃがいも、書りの塩

10日(金)	昼食	ロールパン クリームシチュー 鮭ポテトオニオンス BLTサラダ 大葉マカロニ オレソジ	鶏肉、人参、玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム、ブロッコリー、カリフラワー、シチュールー コンソメ、三温糖、牛乳、生クリーム 鮭、じゃがいも、玉ねぎ、三温糖、醤油、油 レタス、サニーレタス、ミニトマト、きゅうり、卵、ペーコン、マヨネーズ、ケチャップ、塩コショウ マカロニ、大葉、にんにく、醤油、オリーブ油、三温糖	22日(水)	昼食	ごはん 牛肉ときのこのケチャップ炒め 塩昆布ともやしのナムル ひじきのごま酢和え コンソメスープ みかん	米 牛肉、玉ねぎ、しめじ、エリンギ、ブロッコリー、バター、コンソメ、ケチャップ、塩コショウ もやし、赤パプリカ、黄パプリカ、塩昆布、鶏ガラ、ごま油 ひじき、人参、きゅうり、しらす、ごま、三温糖、醤油、酢、塩 キャベツ、人参、玉ねぎ、人参、南瓜、コーン缶、コンソメ
	おやつ	バナナケーキ	小麦粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳、バター、砂糖、塩、バナナ		おやつ	バナナケーキ	小麦粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳、バター、砂糖、塩、バナナ
11日(土)	昼食	うなぎの蒲焼きご飯 鶏マヨ きゅうりの酢の物 大根のみそ汁 バナナ	米、うなぎの蒲焼き、卵、青ねぎ、三温糖、醤油、みりん、酒 鶏肉、にんにく、生姜、マヨネーズ、ケチャップ、三温糖、酢、塩コショウ、片栗粉 きゅうり、かにかま、わかめ、ミニトマト、三温糖、酢、醤油、ごま油、塩 大根、人参、白菜、椎茸、えのき、かぶ、青ねぎ、鮭、豆腐、味噌、かつお昆布だし	23日(木)	昼食	しらすの混ぜごはん 肉団子甘酢あん 茶碗蒸し風玉子焼き 蒸しキャベツサラダ 具沢山味噌汁 りんご	米、しらす、たくあん、青ねぎ、昆布茶、塩 豚ミンチ、玉ねぎ、生姜、醤油、酢、三温糖、塩コショウ、片栗粉、油 卵、豆腐、椎茸、かまぼこ、醤油、みりん、かつおだし キャベツ、人参、かつお節、三温糖、醤油 具沢山味噌汁 大根、白菜、人参、えのき、ごぼう、ほうれん草、かつお昆布だし、味噌、りんご
	おやつ	ホットケーキ	ホットケーキミックス、卵、牛乳、ケーキシロップ		おやつ	コーンフレーク	コーンフレーク、牛乳、ケーキシロップ
14日(火)	昼食	ごはん 八宝菜 糸こんにゃくきゅうりの酢みそ和え じゃがいものそぼろ煮 玉子スープ オレソジ	米 豚肉、えび、いか、白菜、人参、椎茸、玉ねぎ、チンゲン菜、鶏ガラ、醤油、みりん、塩コショウ、片栗粉 糸こんにゃく、きゅうり、油揚げ、かにかま、白みそ、ごま、三温糖、塩、醤油、酢 じゃがいも、合挽ミンチ、枝豆、人参、玉ねぎ、三温糖、醤油、みりん、酒、かつおだし 卵、わかめ、玉ねぎ、えのき、青ねぎ、鶏ガラ、醤油、ごま油、片栗粉	24日(金)	昼食	ロールパン クリームシチュー 鮭ポテトオニオンス BLTサラダ 大葉マカロニ オレソジ	鶏肉、人参、玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム、ブロッコリー、カリフラワー、シチュールー コンソメ、三温糖、牛乳、生クリーム 鮭、じゃがいも、玉ねぎ、三温糖、醤油、油 レタス、サニーレタス、ミニトマト、きゅうり、卵、ペーコン、マヨネーズ、ケチャップ、塩コショウ マカロニ、大葉、にんにく、醤油、オリーブ油、三温糖
	おやつ	ココアクッキー	小麦粉、砂糖、バター、ココア		おやつ	豚バラコンロクパッパライズ	米、豚肉、コーン缶、青ねぎ、にんにく、醤油、鶏ガラ、バター、三温糖、酒、黒胡椒
15日(水)	昼食	カレーライス 福神漬けサラダ さつまいもの胡麻和え みかん	米、合挽ミンチ、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、大豆水煮、しめじ、南瓜、カレールウ、コンソメ、三温糖 キャベツ、人参、きゅうり、福神漬け、マヨネーズ、塩コショウ さつまいも、すりごま、醤油、三温糖	25日(土)	昼食	炊き込みわかめごはん コンソメ炒め 白菜マヨサラダ えびスープ バナナ	米、わかめ、ごま、酒、みりん、醤油、昆布だし 鮭、じゃがいも、コンソメ、塩コショウ 白菜、ハム、コーン缶、マヨネーズ えび、ニラ、椎茸、たけのこ水煮、ブロッコリー、鶏ガラ
	おやつ	ゼビュケーキ	小麦粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳、バター、砂糖、塩、すりごま、ごま		おやつ	さつまいももち	さつまいも、片栗粉、砂糖、牛乳、バター、みりん、醤油
16日(木)	昼食	ごはん さわらの柚子味噌漬け 厚揚げときのこのみぞれあん レタスサラダ はりのり汁 バナナ	米 さわら、ゆず、白味噌、三温糖、醤油、酒、みりん、塩 厚揚げ、人参、小松菜、しめじ、えのき、椎茸、大根、醤油、みりん、かつおだし、片栗粉、塩 レタス、きゅうり、赤パプリカ、黄パプリカ、ハム、三温糖、塩、酢、オリーブ油 豚肉、水菜、人参、白菜、長ねぎ、生姜、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし	27日(月)	昼食	鍋飯 おでん風煮 鉄分強化サラダ 麩のみそ汁 バナナ	米、鶏、三つ葉、酒、塩、醤油、みりん、昆布だし 大根、厚揚げ、ごぼう、こんにゃく、ちくわ、がんもどき、醤油、みりん、かつおだし 小松菜、人参、コーン缶、ツナ缶、ひじき、マヨネーズ、すりごま、麵つゆ キャベツ、わかめ、玉ねぎ、えのき、おゆめ、味噌、かつお昆布だし
	おやつ	ナポリタン	パスタ麺、玉ねぎ、人参、ピーマン、ウインナー、にんにく、コンソメ、ケチャップ、塩、油		おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト、みかん、いちごジャム、グラニュー糖
17日(金)	昼食	ごはん 松風焼き 高野豆腐とツナの玉子とじ かぶの甘酢和え 麦みそ汁 オレソジ	鶏ミンチ、豚ミンチ、人参、れんこん、すりごま、青ねぎ、木綿豆腐、田楽味噌 高野豆腐、ツナ缶、人参、椎茸、卵、醤油、みりん、塩、三温糖、かつおだし かぶ、かぶの葉、もずく、きゅうり、三温糖、酢、塩 大根、人参、白菜、えのき、玉ねぎ、青ねぎ、味噌、かつお昆布だし	28日(火)	昼食	ごはん 八宝菜 糸こんにゃくきゅうりの酢みそ和え じゃがいものそぼろ煮 玉子スープ オレソジ	米 豚肉、えび、いか、白菜、人参、椎茸、玉ねぎ、チンゲン菜、鶏ガラ、醤油、みりん、塩コショウ、片栗粉 糸こんにゃく、きゅうり、油揚げ、かにかま、白みそ、ごま、三温糖、塩、醤油、酢 じゃがいも、合挽ミンチ、枝豆、人参、玉ねぎ、三温糖、醤油、みりん、酒、かつおだし 卵、わかめ、玉ねぎ、えのき、青ねぎ、鶏ガラ、醤油、ごま油、片栗粉
	おやつ	シュガーバターパン	強力粉、ドライイースト、食塩、油、ケーキシロップ、バター、グラニュー糖		おやつ	シリアルクリスピー	コーンフレーク、バター、マシュマロ
18日(土)	昼食	納豆ご飯 ツナじゃが ゆかり和え 豆腐のすまし汁 バナナ	米、豚ミンチ、納豆、青ねぎ、味噌、醤油、ごま油 ツナ缶、じゃがいも、玉ねぎ、人参、いんげん、かつおだし、醤油、酒、三温糖 白菜、もやし、きゅうち、ゆかり 豆腐、わかめ、えのき、白ねぎ、かつお昆布だし、醤油、みりん、塩	29日(水)	昼食	ごはん 松風焼き 高野豆腐とツナの玉子とじ かぶの甘酢和え 麦みそ汁 オレソジ	米 鶏ミンチ、豚ミンチ、人参、れんこん、すりごま、青ねぎ、木綿豆腐、田楽味噌 高野豆腐、ツナ缶、人参、椎茸、卵、醤油、みりん、塩、三温糖、かつおだし かぶ、かぶの葉、もずく、きゅうり、三温糖、酢、塩 大根、人参、白菜、えのき、玉ねぎ、青ねぎ、味噌、かつお昆布だし
	おやつ	ピザグースト	食パン、ペーコン、玉ねぎ、ピーマン、コーン缶、ケチャップ、ピザ用チーズ、パセリ粉		おやつ	きな粉クッキー	小麦粉、バター、砂糖、きな粉
20日(月)	昼食	ごはん 豚の生姜焼き なます かにかまとねぎの玉子焼き なめこのみそ汁 オレソジ	豚肉、生姜、玉ねぎ、三温糖、醤油、みりん、酒 大根、人参、きゅうり、れんこん、柿、三温糖、酢、塩 卵、かにかま、青ねぎ、鶏ガラ なめこ、じゃがいも、玉ねぎ、なす、豆腐、青ねぎ、味噌、かつお昆布だし	30日(木)	昼食	ごはん さわらの柚子味噌漬け 厚揚げときのこのみぞれあん レタスサラダ はりのり汁 バナナ	米 さわら、ゆず、白味噌、三温糖、醤油、酒、みりん、塩 厚揚げ、人参、小松菜、しめじ、えのき、椎茸、大根、醤油、みりん、かつおだし、片栗粉、塩 レタス、きゅうり、赤パプリカ、黄パプリカ、ハム、三温糖、塩、酢、オリーブ油 豚肉、水菜、人参、白菜、長ねぎ、生姜、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし
	おやつ	麺ラスク	おゆめ、バター、グラニュー糖、生クリーム		おやつ	マーブルケーキ	小麦粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳、バター、砂糖、塩、ココア
21日(火)	昼食	ごはん ぶり大根 白菜の海苔和え 豚みそ春雨 ほうれん草のすまし汁 バナナ	米 ぶり、大根、青ねぎ、三温糖、酒、醤油、みりん 白菜、人参、きゅうり、えのき、海苔の佃煮、砂糖、醤油 春雨、豚ミンチ、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、ごま、塩コショウ、味噌、三温糖、みりん ほうれん草、人参、椎茸、玉ねぎ、かぶ、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし	31日(金)	昼食	ごはん 松風焼き 高野豆腐とツナの玉子とじ かぶの甘酢和え 麦みそ汁 オレソジ	米 鶏ミンチ、豚ミンチ、人参、れんこん、すりごま、青ねぎ、木綿豆腐、田楽味噌 高野豆腐、ツナ缶、人参、椎茸、卵、醤油、みりん、塩、三温糖、かつおだし かぶ、かぶの葉、もずく、きゅうり、三温糖、酢、塩 大根、人参、白菜、えのき、玉ねぎ、青ねぎ、味噌、かつお昆布だし
	おやつ	ドーナツ	ホットケーキミックス、卵、バター、牛乳、グラニュー糖、油		おやつ	筋分豆	大豆水煮、きな粉、塩

