

2023年11月

献立表

日/曜	献立名	おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1日 (水) 15日 (水)	手作りさつま揚げ ゴロゴロサラダ ・ 根菜ごま汁 ★カミカミ献立	牛乳 りんご カミカミ昆布	ごはん、さつまいも、板こんにゃく、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、たら、油揚げ、白みそ、チーズ、えび(むき身)、ごま粉、砂糖	りんご、だいこん、れんこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、ごぼう、レモン果汁、ひじき、こんぶ	酢、酒、食塩、白こしょう	エネルギー 595 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 19.2 g カルシウム 273 mg 塩分 1.0 g
2日 (木) 16日 (木)	さばの人参みそ煮 ブロッコリーのごま風味 ・ にらのかき玉汁	牛乳 ケーキビスケット *青い背の魚がおいしい季節となりました	ごはん、ごま油、砂糖	牛乳、さば、卵、ホイップクリーム、白みそ、かつお節	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、にら、えのきたけ、しょうが	しょうゆ、酢、酒、食塩	エネルギー 633 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 22.6 g カルシウム 302 mg 塩分 1.5 g
6日 (月) 17日 (金)	松風焼き チーズ入りお浸し ・ かぼちゃのみそ汁 ★焼き芋会	ほうじ茶 焼き芋 *園児の収穫したさつまいもで焼き芋を作ります	ごはん、さつまいも、パン粉、油、砂糖	鶏ひき肉、白みそ、チーズ、卵、ごま、かつお節	もやし、はくさい、かぼちゃ、ほうれんそう、ねぎ、たまねぎ、にんじん、いんげん、しょうが	しょうゆ、酒、みりん	エネルギー 503 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 9.5 g カルシウム 128 mg 塩分 1.1 g
7日 (火) 20日 (月)	中華丼 もやしのカレーサラダ ・ 豆腐スープ	牛乳 ツナとコーンのパン	ごはん、ホットケーキ粉、油、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩)、えび(むき身)、いか、あさり水煮缶、ハム、ツナ水煮缶、卵、とろけるチーズ、	もやし、はくさい、たまねぎ、キャベツ、にんじん、たけのこ(ゆで)、こまつな、きゅうり、コーン(冷凍)、	酢、しょうゆ、酒、コンソメ、食塩、オイスターソース、カレー粉、白こしょう、こしょう	エネルギー 593 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 18.6 g カルシウム 305 mg 塩分 1.9 g
8日 (水) 22日 (水)	おでん もやしと油揚げの中華和え ・ わかめと白菜のみそ汁 ★22日だしで味わう和食の日	牧場のフルーツ	ごはん、板こんにゃく、油、ごま油、砂糖	ちくわ、うずら卵水煮缶、油揚げ、白みそ、脱脂粉乳	バナナ、にんじん、だいこん、もやし、はくさい、もも缶、みかん缶、パイン缶、たまねぎ、こまつな、きゅうり、キウイフルーツ、	しょうゆ、酢、酒、食塩	エネルギー 500 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 8.4 g カルシウム 169 mg 塩分 1.9 g
9日 (木) 24日 (金)	野菜たっぷり麻婆豆腐 ゆかり和え ・ すまし汁 ★焼き芋会予備日	牛乳 コーンフレーク	ごはん、コーンフレーク、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、はんぺん、白みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、こまつな、きゅうり、にら、しめじ、バナナ(乾果)、干しいた	しょうゆ、酒、中華スープ、トウバンジャン、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	エネルギー 567 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 14.0 g カルシウム 310 mg 塩分 2.0 g
10日 (金) 27日 (月)	ハヤシライス かぶの甘酢和え ・ 麦茶	ヨーグルト ハッピーターン	ごはん、じゃがいも、砂糖、油、ハッピーターン	ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩)	たまねぎ、にんじん、だいこん、かぶ、りんご、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、レモン果汁	ハヤシルウ、食塩	エネルギー 510 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 8.5 g カルシウム 147 mg 塩分 2.0 g
13日 (月) 28日 (火)	鶏肉のパーベキューソース 大根ツナサラダ ・ チンゲンサイとコーンのスープ	牛乳 手作りプリン	ごはん、砂糖、プリンミックス、カレーチョコ	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ホイップクリーム	たまねぎ、緑豆もやし、だいこん、りんご、みかん缶、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、レタス、コーン(冷凍)、レモン果汁、しょうが、に	しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、食塩、こしょう	エネルギー 576 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 17.3 g カルシウム 273 mg 塩分 1.6 g
14日 (火) 29日 (水)	ポパイのレバー 卵の花炒り ・ わかめのみそ汁	牛乳 ココアホットケーキ *揚げたレバーとほうれん草をごま和えにします	ごはん、ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖、メープルシロップ	牛乳、豚レバー、おから、卵、白みそ、鶏ひき肉、すりごま	だいこん、ほうれんそう、にんじん、はくさい、たまねぎ、しめじ、わかめ(乾)、ひじき、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 616 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 18.2 g カルシウム 293 mg 塩分 1.7 g
21日 (火)	さつまいもごはん いわしのメンチカツ ヤーコンのきんぴら きのことれんこんのどろみ汁 ★食育の日 ★ごはんはいりません	牛乳 薄焼きのごまみそがけ *さつまいも、ヤーコン、きのこ等小谷の味が豊富です	米、さつまいも、小麦粉、板こんにゃく、砂糖、油、ごま油、パン粉	牛乳、いわし、豚肉(ばら)、卵、鶏むね肉、ちくわ、白みそ、ごま	れんこん、にんじん、こまつな、まいたけ、しめじ、えのきたけ、たまねぎ	しょうゆ、みりん、食塩、酒	エネルギー 682 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 22.3 g カルシウム 282 mg 塩分 1.8 g

➡ 裏面もご覧ください

30日 (木)	しょうゆラーメン 菜果なます	牛乳 きな粉揚げパン *菜果なますは、野菜と みかん缶の酢の物です	ゆで中華めん、 ロールパン、砂 糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(ぼ ら)、なると、きな 粉	だいこん、もや し、キャベツ、み かん缶、きゅう り、にんじん、ね ぎ、コーン缶	鳥がらだし汁、 しょうゆ、酢、食 塩、白こしょう	エネルギー 540 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 20.7 g カルシウム 244 mg 塩 分 2.3 g
------------	-------------------	--	-------------------------------	---------------------------	--	--------------------------------	---

★ごはんはいりません

ポパイのレバー

材料(4人分)

豚レバー	120g	ほうれん草	60g
しょうゆ	4cc	人参	20g
しょうが	0.8g	しょうゆ	8cc
にんにく	0.8g	みりん	4cc
片栗粉	適量	砂糖	8cc
揚げ油	適量	白すりごま	8cc

作り方

- ①豚レバーは1cm角に切り、しょうゆ、おろししょうが、おろしにんにくに10分程度漬ける。
- ②レバーに片栗粉をまぶして油でからりと揚げる。
- ③ほうれん草は2cm長さに、人参は2cm長さの千切りにする。
- ④鍋にお湯を沸かし、人参、ほうれん草の順に入れてゆで、ザルに上げて冷ます。
- ⑤しょうゆ、みりん、砂糖、白すりごまを混ぜ合わせておく。
- ⑥ボウルに水気を絞った野菜とレバーを入れ、⑤のたれで和える。

普段家庭ではなかなか食卓にのらないレバーですが、レバーには貧血予防に役立つ鉄分、皮膚や目の健康を保つビタミンAが豊富に含まれています。レバーは臭いが嫌という人もいますが、下処理をきちんとすればおいしく食べることができます。購入したら冷水で洗い、牛乳に漬けると臭みが取れます。更にしょうがやにんにく等で漬け込むとおいしく食べることができます。

～11月24日はだしで味わう和食の日です～

2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されました。この和食を次世代へと継承していくことの大切さを考える日として、「いいにほんしょく」の語呂合わせで11月24日が和食の日となりました。

- ・主食、主菜、副菜を基本とした「一汁三菜」は栄養素をバランスよく摂ることができます。
- ・和食の基本である「だし」のうまみを活用することで塩分の摂り過ぎを防ぎます。



私たちが日ごろよく使うだしには「かつお」「昆布」「煮干し」等があります。

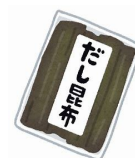
かつだしの取り方

水1リットルを鍋に入れて沸騰させ、かつお節を30g程入れ、火を止める。かつお節が沈むまで2分程度おき、布巾を敷いたザルで漉し、出来上がりです。



昆布だしの取り方

水1リットルに昆布を10g程入れ、蓋をして一晩おきます。時間がない場合でも3時間程そのままおくことがおいしいだしをとるポイントです。煮立てる場合は火にかける30分前に漬けておき、火にかけたら10分くらいかけて沸騰させないように煮出しましょう。



煮干しだしの取り方

煮干しの頭と腹の黒い部分を取り除き、水1リットルに20gの煮干しを入れて冷蔵庫で6時間程度おきます。火にかける場合は30分前に漬けて沸騰したら弱火で10分程度煮だしたら出来上がりです。



面倒なだし取りも前日漬けておくことを日課にすれば、おいしいだしをとることができます。天然のだしは煮物や汁ものに入れる野菜から出るだしと混ざることによって、更においしくなり、塩分も20～30%程抑えることができます。この機会にひと手間かけておいしいだしを作る習慣をつけましょう。

だしで味わう和食の日は11月24日ですが、保育園では11月22日に『おでん』『もやしと油揚げの中華和え』『わかめと白菜のみそ汁』の献立で提供します。