11月 食事だより

社会福祉法人　大和善隣館
幼保連携型認定こども園　蓮代寺こども園 R8.10.30

寒い季節は体を温める食事を

11月になり、少しずつ寒さを感じる季節になりました。寒い日は、温かい食事をとることで体の中からもぽかぽかと温まります。特に人参・大根・れんこん・ごぼう・里芋・さつま芋などの根菜類は、これからの季節に美味しくなる季節です。煮物や汁物、スープなどに取り入れて、旬の味を楽しみましょう。園で大人気の鶏味噌おでんのレシピです。参考にしてみてください。

鶏味噌おでん　（子ども４人分）

おでん

〈材料〉

- 大根　…300ｇ
- 人参　…80ｇ
- 里芋　…80ｇ
- 車麸　…15ｇ
- ちくわ　…60ｇ
- 昆布（角切り）…8ｇ
- 砂糖　…4ｇ
- しょうゆ　…8ｇ
- みりん　…8ｇ
- かつおだし　…400ｍｌ

鶏味噌

- 鶏ひき肉　…80ｇ
- 砂糖　…10ｇ
- 白味噌　…10ｇ
- 料理酒　…4ｇ

〈作り方〉

① 大根、人参、里芋は子どもが食べやすい大きさに切る。里芋は塩でもみ洗いをして洗っておく。車麸は水に戻してから１ｃｍ程の角切り、ちくわは食べやすい大きさに切る。昆布は水に漬けておく。

② 鍋に大根、人参、里芋、かつおだしを入れ火にかけ、野菜が軟らかくなったら、車麸、ちくわと昆布はつけ汁ごと入れ、砂糖、しょうゆ、みりんで味をつけ、２０分程、弱火で煮込む。

③ 鶏味噌を作る。すべての材料をフライパンに入火にかける。完全に火が通り、水分がなくなるまで炒める。

④ ③のおでんを器に盛り、③の鶏味噌を上にのせたら出来上がり。

さつまいもメニューを教えてください

ひまわり・ゆり組の子どもたちが収穫したさつま芋が、園にたくさん届きました。これから、さつま芋を使用したクッキングや給食のメニューに取り入れながら、みんなで美味しく味わいたいと思います。そこで、ご家庭で子どもたちが喜んで食べたさつま芋メニューを教えてください。「こんな食べ方がおすすめ！」「うちの子はこれが好き！」など、簡単なメニューやアイデアでも大歓迎です。ご家庭からのおすすめメニューを参考に、給食でも取り入れながら、子どもたちと一緒にさつま芋の美味しさを楽しみたいと思います。玄関に付箋を用意しておきますので、ぜひおすすめのメニューを書いて貼ってください。また、ご家庭でのメニューの参考にもしていただければと思います。

蓮代寺こども園　栄養目標量				
年　齢	エネルギー	タンパク質	脂　質	食　塩
1～2 歳児	520kcal	19.0ｇ	14.5ｇ	1.5ｇ未満
3～5 歳児	600kcal	22.5ｇ	17.0ｇ	1.6ｇ未満
11 月平均栄養量				
1～2 歳児	520kcal	20.2ｇ	17.1ｇ	1.4ｇ
3～5 歳児	565kcal	22.0ｇ	18.4ｇ	1.6ｇ

日		午前のおやつ（未満児）	昼　食 ＊主食は主にご飯　パンの日は★　小松産大麦を使ったメニュー	午後のおやつ（全児） 青字は手作りおやつ	離乳食（主食はおかゆ又は軟飯）
2	月	牛乳 バナナ	鶏肉のソテー　ちりじゃこサラダ　豚汁	牛乳 クラッカー	大根のそぼろ煮　さつま芋の甘煮 味噌汁
4	水	牛乳 ボーロ	中華丼　シューマイ　ひじき入りチキンサラダ	ヨーグルト	白菜のそぼろ煮　ひじきの旨煮 すまし汁
5	木	牛乳 せんべい	甘辛肉団子　ちくわサラダ　大根スープ	牛乳 ビスケット	キャベツのそぼろ煮 きゅうりの旨煮　大根スープ
6	金	ゼリー	魚の香り焼き　切干大根のごま酢あえ 味噌汁（さつまいも）	牛乳 バナナマフィン	魚の野菜あん　わかめの旨煮 味噌汁
7	土	お茶 せんべい	パン　チーズ　牛乳	お茶 せんべい	鶏味噌雑炊　野菜の旨煮
9	月	牛乳 バナナ	いもごはん　豚肉のごま味噌焼き　バンサンスー のっぺい汁	牛乳 揚げパン	さつま芋のそぼろ煮　大根の旨煮 すまし汁
10	火	お茶 クラッカー	鶏味噌おでん　キャベツのサラダ　みかん	牛乳 せんべい	大根のそぼろ煮　キャベツの旨煮 味噌汁
11	水	ジョア	魚の西京焼き　白菜の昆布和え　けんちん汁	牛乳 大学芋	魚の野菜あん　白菜の旨煮 豆腐スープ
12	木	お茶 せんべい	大麦ごはんのカレーライス　トマトの梅パスタ バナナ	牛乳 芋入りあんこ蒸しパン	肉じゃが　トマトの旨煮 すまし汁
13	金	牛乳 オレンジ	鶏肉の塩こうじ焼き　ポテトサラダ　味噌汁（白菜）	お茶 たいやき	かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりの旨煮　味噌汁
14	土	お茶 せんべい	パン　チーズ　牛乳	お茶 せんべい	鶏野菜雑炊　野菜の旨煮
16	月	ヨーグルト	鶏の唐揚げ　トマトとわかめのサラダ　中華五目スープ	牛乳 クラッカー	鶏バーグ　スティック野菜煮 わかめスープ
17	火	お茶 せんべい	ポークビーンズ　春雨サラダ　バナナ	牛乳 マドレーヌ	キャベツのそぼろ煮 さつま芋の甘煮　すまし汁
18	水	牛乳 ビスケット	魚の塩焼き　小松菜の納豆和え　さつま汁	フルーツ入り ソフトゼリー	魚の野菜あん　小松菜の旨煮 さつま汁
19	木	お茶 ボーロ	ぎょうざ入りスープ　ブロッコリーと卵のサラダ オレンジ	ミルク せんべい	青菜のそぼろ煮 ブロッコリーの旨煮　すまし汁
20	金	牛乳 クラッカー	タンドリーチキン　和風サラダ　青菜スープ	ジョア 以上児 ＋ビスケット	豆腐のそぼろ煮　きゅうりの旨煮 青菜スープ
21	土	お茶 せんべい	パン　チーズ　牛乳	お茶 せんべい	鶏味噌雑炊　野菜の旨煮
24	火	牛乳 ビスケット	ハヤシライス　コールスローサラダ　チーズ	野菜ジュース 以上児 ＋せんべい	キャベツのそぼろ煮 スティック野菜煮　味噌汁
25	水	お茶 せんべい	鮭ときのこの炊き込みご飯　鶏肉のいしる焼 きゅうりとわかめの梅ドレッシング和え　すまし汁	牛乳 フレンチトースト	さつま芋のそぼろ煮　わかめの旨煮 すまし汁
26	木	ゼリー	白菜のクリーム煮　スパサラダ　バナナ ★	お茶 梅じゃこおにぎり	白菜のそぼろ煮　キャベツの旨煮 味噌汁
27	金	牛乳 ボーロ	ひれかつ　ポパイサラダ　味噌汁（豆腐）	ミルク カロリーメイト	豆腐のそぼろ煮　ほうれん草の旨煮 味噌汁
30	月	牛乳 せんべい	すきやき煮　トマトサラダ　さつま芋の天ぷら	ヨーグルト	トマトのそぼろ煮　さつま芋の甘煮 すまし汁