

幼児きゅうしょくたより

日	曜	献立	主食	おやつ
1	日			
2	月	和風ピラフ、キャベツとパインのサラダ、スープ	ごはん	うどん お茶
3	火			
4	水	すき焼き風煮、みかんときゅうりのゴマ酢和え	ごはん	おにぎり お茶
5	木	ひじきの煮物、納豆、みそ汁、オレンジ	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
6	金	ハヤシライス、ひじきの煮物	ごはん	クリームスティックパン 牛乳
7	土	きつねうどん、オレンジ		
8	日			
9	月	グラタン、キャベツのスープ、ゆかりご飯、柿	ごはん	うどん お茶
10	火	肉じゃが、みそ汁、オレンジ	ごはん	ピンキーパン 牛乳
11	水	さんまのおかか煮、納豆、豚丼	ごはん	お好み焼き お茶
12	木	お弁当の日		スティックパン 果汁
13	金	五目鶏ごはん、ゆかり和え、かきたま汁	ごはん	大学芋 牛乳
14	土	肉うどん、ヨーグルト和え		
15	日			
16	月	赤飯、炒り鶏、すまし汁、一口ゼリー	ごはん	ホットケーキ 牛乳
17	火	豚肉のしょうが焼き、ミニトマト、みそ汁	ごはん	うどん お茶
18	水	きのこのカレーライス、フレンチサラダ、ミニトマト	ごはん	焼きジャガ 牛乳
19	木	冬瓜の炒め物、シューマイ、みそ汁	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
20	金	豚丼、ごま和え、みそ汁	ごはん	おにぎり お茶
21	土	カレーうどん、バナナ		
22	日			
23	月			
24	火	鮭のケチャップあん、ブロッコリー、ミニトマト、みそ汁	ごはん	バナナケーキ 牛乳
25	水	千種焼き、お浸し、納豆、みそ汁	ごはん	みたらし団子 牛乳
26	木	酢豚、スープ、りんご	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
27	金	ちゃんこ鍋、菜めし、オレンジ	ごはん	おにぎり お茶
28	土	親子うどん、リンゴ		
29	日			
30	月	鮭ごはん、芋煮、みそ汁	ごはん	小倉蒸しパン 牛乳

11月15日は昆布の日

七五三のこの日に、育ち盛りの子どもに栄養豊富な昆布を食べて元気に育て欲しい、昆布を食べる習慣を付けて欲しいという願いから、1982年に日本昆布協会が制定しました。うまみが強く、だしにも最適な昆布を色々活用してみましょう。保育園では11月27日にちゃんこ鍋で昆布を使います。園で人気のメニューです！おうちでも作ってにませんか？

＜材料＞ 4人分

- ・鶏ミンチ 120g
- ・赤味噌 6g
- ・ネギ(小口切り) 1本
- ・しょうがすりおろし 少々
- ・片栗粉 8g
- ・だし昆布 10センチ
- ※お湯でもどし食べやすく刻む
- もどし汁は鍋にとっておく
- ・削り節(出汁をとる) 適宜
- ・鶏がらスープ素 適宜
- ・生揚げ 80g
- ・くずきり 20g
- ・里芋 100g
- ・ねぎ 44g
- ・大根 80g
- ・白菜 100g
- ・人参 44g
- ・しいたけ 30g

ちゃんこ鍋

＜作り方＞

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 昆布だしと削り節からとった出汁を鍋にいれ、火の通りにくい野菜を煮ていく。
- ③ Oの材料を全てボールに入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④ ある程度②の野菜に火が通ってきたら、鶏がらスープを入れ、③のミンチをまるめて鍋に落とししていく。
- ⑤ 鍋の様子を見ながら、くずきり、ねぎを入れ、最後に鶏がらスープで味を調える。