

移行食献立

日曜	献立	主食	おやつ	
1日				
2月	ピラフ風まぜごはん, キャベツときゅうりのサラダ, スープ(ワカメ・豆腐)	ごはん	うどん	お茶
3火	文化の日			
4水	すき煮, みかんとキュウリのサラダ	ごはん	カステラ	お茶
5木	ひじきの炒り煮, 納豆, みそ汁(冬瓜・小松菜), オレンジ	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
6金	ハヤシライス風, 小松菜ともやしのサラダ	ごはん	クリームスティックパン	お茶
7土	きつねうどん, オレンジ	めん	バナナ	—
8日				
9月	じゃが芋のグラタン風, キャベツのスープ, ゆかりごはん	ごはん	うどん	お茶
10火	肉じゃが, みそ汁(豆腐・ねぎ), オレンジ	ごはん	ピンキーパン	お茶
11水	ツナの炒飯風まぜごはん, 豚汁	ごはん	バナナ	お茶
12木	おべんとうの日		スティックパン	果汁
13金	親子煮, ゆかり和え, すまし汁(麩・ねぎ)	ごはん	ふかし芋	お茶
14土	肉うどん, ヨーグルト和え	めん		
15日				
16月	炒り鶏, すまし汁(豆腐・小松菜), 一口ゼリー	ごはん	ホットケーキ	お茶
17火	豆腐と豚肉のすき煮, ミニトマト, みそ汁(大根・しめじ)	ごはん	うどん	お茶
18水	カレーライス, キャベツとみかんのサラダ	ごはん	焼じゃが	お茶
19木	ジャーマンポテト, ゆかりごはん, みそ汁(なめこ・ねぎ)	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
20金	肉じゃがカレー風味, にんじんともやしのおひたし, みそ汁(油揚げ・豆腐)	ごはん	ゼリー	お茶
21土	カレーうどん, バナナ	めん		
22日				
23月	勤労感謝の日			
24火	ツナと野菜のトマト風味, ブロッコリ, ミニトマト, みそ汁(玉ねぎ・しめじ)	ごはん	バナナケーキ	お茶
25水	じゃが芋のそぼろ煮, お浸し, 納豆, みそ汁(冬瓜・わかめ)	ごはん	ヨーグルト和え	お茶
26木	豚肉と野菜の中華煮, スープ(コーン・えのき, りんご)	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
27金	ちゃんこ煮, 菜めし, オレンジ	ごはん	ゼリー	お茶
28土	親子うどん, りんご	めん	—	—
29日				
30月	鮭ごはん, いも煮, みそ汁(豆腐・小松菜)	ごはん	小倉蒸しパン	お茶

11月15日は昆布の日

七五三のこの日に、育ち盛りの子どもの栄養豊富な昆布を食べて元気に育って欲しい、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	・生揚げ	80g
・赤味噌	6g	・くずきり	20g
・ネギ(小口切り)	1本	・里芋	100g
・しょうがすりおろし	少々	・ねぎ	44g
・片栗粉	8g	・大根	80g
・だし昆布	10センチ	・白菜	100g
※お湯でもどし食べやすく刻む		・人参	44g
もどし汁は鍋にとっておく		・しいたけ	30g
・削り節(出汁をとる)	適宜		
・鶏がらスープ素	適宜		

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 ①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す。
- 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。