

献立表

※材料の都合により献立が変更する場合があります。
 ※果物はその都度の出荷状況によって変化します。
 ※食品群分類表に、おやつ材料は含まれていません。

日	曜日	献立名	材料				2号3号認定おやつ	未満児午前おやつ
			赤色 (血液や肉をつくる)	黄色 (力や体温になる)	緑色 (体の調子を整える)	調味料		
1	木	《年長弁当》◆きび御飯◎肉じゃが★浅漬け●田作り	豚肉、昆布、いりこ	白米、もちきび、じゃが芋、ごま油、砂糖	人参、玉葱、こんにゃく、白菜、椎茸	◎醤油、みりん★薄口●醤油、酒	黒糖蒸しパン	蒸しかぼちゃ
2	金	◆雑穀米御飯◎鶏のみそ焼き★春雨サラダ●すまし汁	鶏肉、いりこ(だし)	白米、黒米、赤米、春雨、コーン、砂糖	人参、玉葱、小松菜、大根、しめじ	◎味噌、みりん★薄口、酢●薄口、塩	ざぜん豆	ふかし芋
3	土	文化の日						
5	月	◆古代米御飯◎インディアンフィッシュ★うの花炒り●味噌汁	魚、おから、あげ、いりこ(だし)	白米、黒米、米粉、片栗粉、さつまいも、砂糖	人参、こんにゃく、椎茸、葱、玉葱、トマト缶	◆塩◎カレー粉、ケチャップ、ソース★薄口、みりん●味噌	バナナケーキ	野菜スティック
6	火	◆炒り玄米御飯◎八宝菜★ひじきの酢の物	豚肉、ひじき、わかめ、つずらの卵	白米、玄米、コーン、ごま油、片栗粉	玉葱、人参、きくらげ、葱、椎茸、生姜、トマト	◎オイスターソース、薄口★酢、薄口	マカロニきな粉	粉ふき芋
7	水	◆赤米御飯◎豆腐ハンバーグ★もやしのおかか和え●味噌汁	鶏肉、豆腐、花かつお、いりこ(だし)	白米、赤米、片栗粉、砂糖	玉葱、ほうれん草、もやし、大根、人参、しめじ	◎醤油、みりん、酒、塩★薄口●味噌	鮭おにぎり	果物
8	木	◆麦御飯◎魚の塩麹焼き★かみかみサラダ●すまし汁	魚、ちりめんじゃこ、のり、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、オリブ油、ごま	ごぼう、人参、キャベツ、かぼちゃ、玉葱	◎塩麹★薄口、酢●薄口、塩	ぜんざい	ホットケーキ
9	金	《年少弁当》◆きび御飯◎シチュー★きゅうりのナムル●果物	鶏肉、牛乳、鶏ガラ(だし)、わかめ	白米、もちきび、じゃが芋、米粉、ごま油	きゅうり、人参、玉葱、りんご	◎薄口、塩★薄口	米粉クッキー(ココア)	豆乳もち
10	土	◆チキンライス◎コールスローサラダ★ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	七分つき米、ジャム、マヨネーズ、コーン	人参、玉葱、グリーンピース、キャベツ	◆ケチャップ、コンソメ◎酢	ホットケーキ	お菓子
12	月	◆古代米御飯◎魚のマーマレード焼き★牛肉和え●味噌汁	魚、豆腐、いりこ(だし)、花かつお	白米、黒米、砂糖、マーマレード	大根、小松菜、梅干し、人参、玉葱	◆塩◎醤油★酢●味噌	ちんすこう	蒸しかぼちゃ
13	火	◆七分御飯◎チリコンカーン風★中華サラダ●牛乳	鶏肉、大豆、金時豆、牛乳	七分つき米、ごま油、コーン、砂糖	人参、玉葱、水菜、きゅうり、レタス、にんにく、トマト缶	◎ケチャップ、ソース★醤油、酢	焼きそば	マカロニきな粉
14	水	◆きび御飯◎鶏の香味焼き★ひじき煮●味噌汁	鶏肉、高野豆腐、ひじき、あげ、ベーコン、いりこ(だし)、青のり	白米、もちきび、砂糖、じゃが芋、油	人参、こんにゃく、椎茸、葱、玉葱	◎塩★醤油、みりん●味噌	りんごケーキ	野菜スティック
15	木	◆麦御飯◎すりみ揚げ★もやしの胡麻和え●すまし汁	いわしすり身、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、ごま、コーン	玉葱、もやし、人参、きゅうり、えのき、白菜	★薄口●薄口、塩	おかかおにぎり	果物
16	金	◆雑穀米御飯◎肉ごぼう★なます●果物	豚肉、厚揚げ、刻み昆布	白米、黒米、赤米、砂糖	バナナ、大根、人参、ごぼう、玉葱、こんにゃく、椎茸、葱	◎味噌、みりん、醤油★酢、薄口	きな粉蒸しパン	ふかし芋
17	土	◆焼きそば◎酢の物★ヨーグルト	豚肉、わかめ、ヨーグルト	焼きそば麺、砂糖、ジャム	キャベツ、玉葱、人参、きゅうり	◆ソース◎薄口、酢	サクサククッキー	お菓子
19	月	◆炒り玄米御飯◎魚の梅肉焼き★切干大根の煮物●かきたま汁	魚、卵、花かつお、あげ、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖	こんにゃく、人参、玉葱、にら、椎茸	◎醤油、みりん★醤油、みりん●味噌	のりおにぎり	焼きポテト
20	火	◆カレーライス◎海藻サラダ★牛乳	鶏肉、わかめ、牛乳	七分つき米、カレールウ、油、砂糖、じゃが芋	にんにく、人参、玉葱、レタス、きゅうり	◆ケチャップ、醤油◎薄口、酢、塩こしょう	米粉クッキー(プレーン)	豆乳もち
21	水	◆古代米御飯◎油淋鶏★うの花サラダ●ワカメスープ	鶏肉、おから、わかめ、鶏ガラ(だし)	白米、黒米、片栗粉、マヨネーズ、コーン、砂糖、油	人参、水菜、玉葱、生姜、葱	◆塩◎醤油、酢★酢、薄口、塩こしょう●薄口、塩	人参ケーキ	蒸しかぼちゃ
22	木	◆赤米御飯◎焼きししゃも★お浸し●味噌汁◇納豆	ししゃも、魚切身、花かつお、あげ、いりこ(だし)、納豆	白米、赤米、さつまいも	人参、白菜、玉葱	◎塩★薄口●味噌	ナポリタン	果物
23	金	勤労感謝の日						
24	土	◆うどん◎胡麻和え★ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト、わかめ	うどん麺、ごま、砂糖、ジャム	椎茸、きゅうり、人参	◆薄口、みりん◎薄口	ラスク	お菓子
26	月	◆そぼろ御飯◎たたききゅうり◎すまし汁	鶏肉、花かつお、いりこ(だし)	七分つき米、ごま、砂糖	こんにゃく、きゅうり、人参、玉葱、もやし、生姜	◆醤油、みりん、酒◎ゆかり★薄口、塩	スイートポテト	マカロニきな粉
27	火	◆雑穀米御飯◎魚のタンダーリ★五目大豆●味噌汁	魚、ヨーグルト、大豆、昆布、あげ、いりこ(だし)	白米、赤米、黒米、砂糖	人参、こんにゃく、椎茸、玉葱、小松菜	◎ケチャップ、ソース、カレー粉、塩こしょう★醤油、みりん●味噌	みたらし団子	野菜スティック
28	水	◆きび御飯◎鶏のごま照り焼き★白和え●すまし汁	鶏肉、豆腐、いりこ(だし)	白米、もちきび、ごま、砂糖、じゃが芋	白菜、人参、しめじ、玉葱、こんにゃく	◎醤油、みりん★味噌、みりん●薄口、塩	佃煮おにぎり	果物
29	木	◆麦御飯◎回鍋肉★みかんと春雨のサラダ●田作り	豚肉、いりこ	白米、麦、春雨、砂糖、ごま油	キャベツ、玉葱、人参、みかん、葱、にんにく、生姜	◎味噌、オイスターソース、醤油、みりん★薄口、酢	かぼちゃケーキ	ふかし芋
30	金	《お誕生日メニュー》◆梅御飯◎チキンカツ★ナポリタン●野菜サラダ◇味噌汁◇シューシー	鶏肉、わかめ、花かつお、いりこ(だし)、高野豆腐	白米、米粉、ごま、スバゲティ、コーン、砂糖、油	レタス、大根、玉葱、えのき、梅干し、ジュース	◎塩、ケチャップ、ソース★ケチャップ●薄口、酢◇味噌	水ようかん	ホットケーキ

日が沈むのが日に日に早くなり、木枯らしの吹く季節になりました。寒くなると体力も低下してきて、風邪をひきやすくなります。風邪をひかないようにするためには、疲れのない体をつくるのが大切です。栄養をしっかりと取り入れ、生活リズムを整えましょう。

香辛料のひみつ



●香辛料ってなんだ？

そのままではとうてい食べれないけど、料理にほんの少し加えると味がひきたつ材料を香辛料といいます。ご存知の通り 胡椒、唐辛子、からし、わさび、シナモン、ナツメグなどがそうですが、場合によっては薬のような効果を発揮します。では、どんな効果があるのかみていきましょう！

①ネギみそ湯

ひき始めの風邪や寒い夜に飲むと、体があたたまります。

②きざみネギ

刻んだネギは、まくらもとに置いて寝ると、よく眠れます。

③しょうが湯

すりおろしたショウガを湯でといて飲むと、体があたたまります。

④ブラックペッパー（黒こしょう）

下痢止めに効きます。

今月の豆知識



●りんごの美容効果●

①美肌効果

りんごにはビタミンCが含まれています。このビタミンCは酸化型ビタミンCというもので壊れにくい性質を持ちます。ニキビや吹き出物の改善や予防の効果があると言われてるので、肌荒れしやすいとお悩みの方に多く摂って欲しいビタミンです。

②美白効果

リンゴポリフェノールは、メラニン色素の過剰生成を抑制する働きがあるので、シミやソバカスがしやすいという方は、積極的にりんごを食べましょう！

他にも、紫外線をカットする働きもあるそうなので、外に出る機会が多いという方にもおすすめです。

③アイチエイジング効果

リンゴポリフェノールには強い抗酸化作用があるため、老化防止・長寿に繋がります。

④便秘解消

ペクチンやセルロースという食物繊維が豊富に含まれています。ペクチンは水溶性食物繊維で、腸内に溜まった便を柔らかくして排出しやすくする働きがあり、ペクチンは腸内にいる善玉菌のエサとなるため、摂取すると善玉菌を増やすことができ腸が元気になります。

効果的に取り入れる方法としては、皮ごと食べる、スムージーにする、熟したものを食べる、等があげられます。できるだけ栄養価を残した状態で摂取することがベストです！



豆乳もち

★材料★

豆乳	500cc
片栗粉	100g
きび砂糖	40g
きな粉	40g



①鍋に豆乳、片栗粉、砂糖を入れ、弱火で加熱します。（※焦げやすいため、常にヘラで混ぜながら加熱して下さい。）

②捏ねれる程度まとまりが出てきたら火からおろし、きな粉を散らしたまな板の上に流して平らに伸ばします。

③②の上からさらにきな粉を散らし、包丁で適当な大きさにカットします。

④最後にまんべんなくきな粉をまぶします。

できあがり♪