

ちゅいるどべーす / IDEKITA

11月 予定献立表

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
牛乳 ウエハース	お茶 しらす	祝日	牛乳 ビスケット	牛乳 ビスコ	牛乳 せんべい
ご飯 鶏の照り焼き わかめの酢の物 えのきのみそ汁 トマト	ご飯 肉じゃが マカロニサラダ 椎茸のお汁 果実		ご飯 魚のアングレース 春雨の酢の物 豆腐のみそ汁 トマト	ちゃんぽん 肉団子の甘酢あん りんご	あんかけ焼きそば 卵スープ 果実
フルーツゼリー	牛乳 おからのケーキ		お茶 大学芋	お茶 牛乳餅	牛乳 パン
8	9	10	11(お祭当日)	12	13
牛乳 ボーロ	牛乳 ビスコ	牛乳 果実	牛乳 サブレ	お茶 せんべい	牛乳 プリッツ
ご飯 ひじき炒め ポテトサラダ しめじのみそ汁 果実	ご飯 唐揚げ さっぱりサラダ 玉ねぎのお汁	ご飯 手作りがんも もやしのゆかり和え 豆腐のみそ汁 トマト		ハヤシライス ゆでブロッコリー トマト 果実	牛丼 きゅうりのたたき 果実
牛乳 揚げパン	ミルク さつまいも蒸しパン	牛乳 フルーツサンド	フルーツヨーグルト	ミルク ジャムサンド	牛乳 お菓子
15	16	17(わくわく)	18	19	20
牛乳 クッキー	牛乳 クラッカー	牛乳 プリッツ	牛乳 果実	牛乳 ビスコ	牛乳 あられ
ご飯 魚のフライ 小松菜の和え物 かぼちゃのみそ汁 トマト	山菜うどん お稲荷さん風 果実	カレーピラフ チキンカツ ナムル 春雨スープ トマト	ご飯 コロッケ スパゲッティサラダ 大根のみそ汁 トマト	マーボー丼 わかめのお汁 果実	コーン入りラーメン 鶏肉のすっぱ煮 果実
牛乳 フレンチトースト	牛乳 春巻パイ	お楽しみおやつ	牛乳 手作りメロンパン	牛乳 フライドポテト	牛乳 お菓子
22	23	24	25	26	27
牛乳 せんべい	祝日	牛乳 ウエハース	お茶 粉ふき芋	牛乳 お菓子	牛乳 コーンフレーク
ご飯 豆腐とツナの ハンバーグ 海藻サラダ ミルクスープ トマト		ご飯 魚のかば焼き 甘酢野菜 小松菜のみそ汁 果実	おでん 胡麻和え 果実	パン クリームシチュー ハム入りサラダ 果実	焼きビーフン しらすのスープ 果実
牛乳 きな粉マカロニ		手づくりプリン風	豆乳 じゃこトースト	お茶 バナナのケーキ	牛乳 お菓子
29	30				
ゼリー	牛乳 ビスケット				
カレーうどん フレンチサラダ 果実	ご飯 魚のムニエル 大豆サラダ 玉葱のお汁 果実				
牛乳 ホットクラッカー	お茶 さつまいもドーナツ				



# 食育だより



2021年も残すところ2カ月となりました。

あっという間に寒さの厳しい日が増えてきます。

たくさん寝て運動して、あたたかい物をたべて免疫力を上げ、ウイルスに負けない体作りをしましょう。

## 体を温めて風邪予防

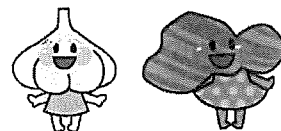
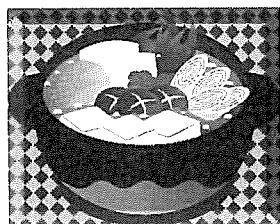
風邪のウイルスを防ぐには、体を温めることと、免疫機能を高めることが大切です。

ビタミン、ミネラルを十分に摂り、バランスの良い食事を摂ることが風邪予防につながります。

### 体を温めるメニュー、食材

#### メニュー

鍋、おでん、うどん、雑炊  
スープ、シチューなど



#### 食材

ねぎ、にら、たまねぎ、生姜、にんにく、南瓜、白菜、大根、人参など

## 保育園のおでんの作り方 (4人分)

### 〈材料〉

- 鶏もも肉 …… 100g
- かまぼこ(卵不使用) …… 2本
- 人参 …… 1/2本分
- 厚揚げ …… 2枚
- 里芋 …… 中2個
- 大根 …… 1/4本
- こんにゃく …… 1/2袋
- 乾燥シイタケ …… 10g
- 野菜昆布 …… 1枚分
- 薄口醤油 …… 60g
- 本みりん …… 30g
- 煮干しだし …… 900cc  
(煮干し 20gほど)

### 〈作り方〉

① 材料の下処理:煮干しを水につけて出汁をとる

全て材料は食べやすい  
一口大の大きさに切る

- ・厚揚げは熱湯をかけて油抜き
- ・里芋は別でゆでて火を通しざるにあげる
- ・大根も里芋と同じ
- ・こんにゃくは沸騰した湯で5分程ゆでて臭みとり
- ・乾燥シイタケは水につけて戻しておく  
→戻し汁は出汁として使うので捨てない
- ・野菜昆布も乾燥シイタケと同じ  
→ハサミでカットして結び昆布にする

② 里芋以外の材料、調味料を鍋にいれ味が染みるまでゆっくり煮る

③ 里芋は別鍋に浸せるくらいの出汁を②からとり、煮て味を染み込ませる

④ きれいによそって出来上がり♪

※0~1歳にはこんにゃく、昆布は咀嚼しにくく誤嚥の可能性があるので提供はしていません。