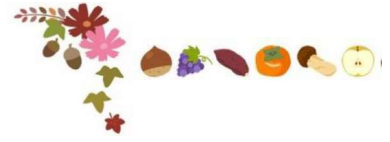




給食だより11月



実りの秋となりました。食欲が増してくるこの時期、名取あけぼのこども園ではいろいろな食材を給食に取り入れて、味覚の発達や、食への興味をうながしていきたいと思ひます。

また、しっかり食べてコロナウイルスや風邪に負けない身体を作り、元気に過ごせる給食を作っていきます。



～和食に欠かせないだし～



和食のあじわいのなかで重要なのは「だし」です。だしのうま味は様々な料理の味を決定づける要となっています。和食でよく使われるだしの材料には昆布や鰹節、煮干しなどがあります。

日本の水が軟水であることから、だしのうま味を引き出しやすいと言われ、日本のだしの文化を育みました。うま味は甘味・塩味・酸味・苦味に加えて第五の味覚と言われています。「だし」を使った料理は、味付けを薄めにしてもおいしく感じられるので、塩分や糖分を控えることができます。

名取あけぼのこども園では和食の日になんで、11月24日には和食の献立を取り入れています。



郷土料理 セリ鍋・・・名取市・・・



ご当地グルメとして根付いてきたセリ鍋です。宮城県のセリの8割は名取市で生産されています。名取産のセリのポイントは、茎の太さ・根っこの太さで、葉っぱ、茎、根っこはそれぞれ違う味と食感が楽しめます。シャキシャキとした歯ざわりと、豊かな風味をお楽しみください。

特に根っこの部分は旨味もグッと詰まっています。名取あけぼのこども園でもセリを使ったうどん等は意外と人気があるメニューとなっています。

《材料》

せり（根つき）	3～4わ（300g）
鶏もも肉	2枚（500g）
絹ごし豆腐	大1丁（400g）
舞茸	2パック（200g）
長ねぎ	2本（200g）
だし汁	5カップ（1000cc）
しょう油	大さじ2+1/2
塩	小さじ3/4
みりん	大さじ1

《作り方》

- ①せりは根をほぐして、きれいに洗い根つきのまま5cmの長さに切る。豆腐は8等分に切る。舞茸は小房に分ける。長ねぎは5mm幅の斜め切にし、器に盛る。鶏肉は筋と余分な脂を除き、一口大に切る。
- ②鍋にだし汁、しょう油、塩、みりんを入れて強火にかけ、一煮立ちさせる。鶏肉を加えて煮立てアクを除き豆腐適量を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③長ねぎ、舞茸を適量加え、せりを適量のせさと煮る。根の部分は少し長めに煮る。残りの野菜も適宜加えて煮ながら食べる。

セリの香りを楽しむには、煮過ぎない事が大切です。手に入れば鴨肉でもおいしいだしがでます。♪はおそば、うどんなどお好みでどうぞ。

風邪予防にバランスの良い食事を摂りましょう

風邪をひきやすい季節となりました。原因は寒さや冷えだけではなく、鼻やのどからウイルスが入る事がほとんどです。抵抗力・免疫力を高めるために、ビタミン・ミネラルを十分に摂り、バランスの良い食事をすることが大切です。食事だけではなく、手洗い・うがいの徹底、こまめなお部屋の換気、湿度にも気を配りましょう。

ビタミンAを多く含む食品



のどや鼻などの粘膜を保護します

ほうれん草・人参・南瓜などの緑黄色野菜や、卵・牛乳・チーズなどに含まれています。

ビタミンCを多く含む食品



免疫力を高めます

いちご・柿・みかんなどの柑橘系、ブロッコリー・じゃが芋・さつまいもなどのイモ類などに含まれています。

11月予定献立



令和3年度 名取あけほのこども園

食材ならびに体内のはたらき

身体を作る
(赤)

力になる
(黄)

病気から守ってくれる
(緑)

日	曜	ひよこりす・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から守ってくれる (緑)
1	月	揚げせんべい 牛乳	ご飯	たらフライ 切干大根の海苔サラダ じゃがいもの味噌汁 りんご	ごまクッキー 牛乳	たら ツナ 油揚げ 豆腐 牛乳	ご飯 小麦粉 油 片栗粉 砂糖 じゃがいも ごま	切干大根 にんじん きゅうり ねぎ りんご
2	火	パイ 野菜ジュース	ご飯	麻婆豆腐 ナムル風サラダ バナナ	せんべい (パイ) 牛乳	豆腐 豚ひき肉 ツナ 牛乳	ご飯 油 三温糖 片栗粉 ごま油	生薬 にんにく 玉ねぎ にんじん 万能ねぎ ほうれん草 もやし バナナ
4	木	ヨーグルト	ロール パン	カレイのムニエル かぼちゃグリル 豆腐スープ 柿	吹き寄せごはん	カレイ ベーコン 豆腐 油揚げ	ロールパン 小麦粉 油 マカロニ 里芋 しらたき 三温糖	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん しめじ コーン パセリ 柿 みつば
5	金	サンドビスケット 牛乳	ご飯	鶏肉と里芋のみそ煮 きんぴらごぼう グレープフルーツ	かぼちゃパン 牛乳	鶏肉 豚ひき肉 牛乳	ご飯 里芋 砂糖 しらたき ごま油 ロールパン	にんじん 玉ねぎ ビーマン 生薬 にんにく ごぼう れんこん グレープフルーツ かぼちゃ
6	土	せんべい 牛乳	ご飯	肉豆腐 春雨サラダ オレンジ	お菓子 牛乳	豆腐 豚肉 ハム 牛乳	ご飯 しらたき 砂糖 春雨 マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ 生薬 きゅうり オレンジ
8	月	クリームせんべい	うどん	みそ煮込みうどん 和風ポテトサラダ バナナ	カレーチャーハン	豚肉 豆腐 ツナ ハム 牛乳	うどん じゃがいも マヨネーズ 油	にんじん 玉ねぎ ねぎ きゅうり のり バナナ ビーマン
9	火	せんべい 牛乳	ご飯	ひじき入り厚焼き卵 ブロッコリーのマヨネーズ和え コンソメスープ 柿	ココロ揚げ 牛乳	鶏ひき肉 卵 ベーコン 高野豆腐 きな粉 牛乳	ご飯 三温糖 ごま マヨネーズ じゃがいも 片栗粉 砂糖 油	にんじん 玉ねぎ 万能ねぎ ひじき ブロッコリー 柿
10	水	クラッカー 牛乳	ご飯	豆腐の中華煮 れんこんのシャキシャキサラダ バナナ	ココアサンド 牛乳	豆腐 豚肉 油揚げ バター 牛乳	ご飯 ごま油 三温糖 砂糖 食パン	にんじん 白滝 玉ねぎ にんにく チンゲン菜 れんこん きゅうり コーン バナナ
11	木	せんべい	ご飯	赤魚の生姜焼き 小松菜のお浸し 大根の味噌汁 りんご	野菜フリッツ (ひよこ組:ポテト焼き) 牛乳	赤魚 かつお節 高野豆腐 粉チーズ 牛乳	ご飯 三温糖 小麦粉 片栗粉 ごま 油	生薬 小松菜 にんじん 大根 ねぎ りんご あおのり
12	金	ビスケット 牛乳	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜の納豆和え グレープフルーツ	やきいも 牛乳	鮭 納豆 牛乳	ご飯 三温糖 砂糖 ごま油 ごま かつまいも	キャベツ 玉ねぎ にんじん ビーマン 小松菜 もやし グレープフルーツ
13	土	甘辛せんべい 牛乳	ご飯	筑前煮 おからサラダ オレンジ	お菓子 牛乳	鶏肉 おから 牛乳	ご飯 里芋 しらたき 砂糖 マヨネーズ	にんじん ごぼう いんげん きゅうり ひじき オレンジ
15	月	サンドビスケット	ご飯	カレイのパン粉焼き マカロニサラダ たんたんスープ りんご	ジャムロール 牛乳	カレイ ハム 豚ひき肉 豆腐 バター 牛乳	ご飯 油 片栗粉 マカロニ マヨネーズ 砂糖 ごま ロールパン	きゅうり にんじん コーン 白滝 たら 生薬 にんにく りんご
16	火	揚げせんべい 牛乳	ご飯	ハヤシライス コールスローサラダ オレンジ	パウムクーヘン 牛乳	豚肉 ハム 牛乳	ご飯 じゃがいも ハヤシルウ マヨネーズ 砂糖 パウムクーヘン	玉ねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン オレンジ
17	水	せんべい	ロール パン	ボークビーンズ 棒棒鶏サラダ 柿	鮭わかめごはん 牛乳	豚肉 大豆 鶏肉 鮭 牛乳	ロールパン 砂糖 ごま ごま油 ごま	にんにく にんじん 玉ねぎ ブロッコリー トマト パセリ きゅうり もやし 柿 わかめ 梅さや
18	木	甘辛せんべい 牛乳	タヤけ ごはん	*お誕生会* 鶏肉の唐揚げ フライドポテト 豆腐とコーンのスープ セリー	五目うどん	かつお節 鶏肉 豆腐 豚肉 油揚げ	ご飯 小麦粉 片栗粉 油 じゃがいも うどん	にんじん 生薬 あおのり 玉ねぎ コーン にんじん わかめ ごぼう ねぎ
19	金	パイ 牛乳	ご飯	たらの照り焼き ひき昆布の含め煮 田舎汁 グレープフルーツ	*食育* スイートポテト 牛乳	たら ちくわ 大豆 鶏肉 豆腐 生クリーム バター 牛乳	ご飯 ごま 砂糖 さつまいも	昆布 にんじん いんげん ごぼう かぼちゃ ねぎ グレープフルーツ
20	土	クラッカー 牛乳	ご飯	麻婆なす わかめスープ オレンジ	お菓子 牛乳	豚ひき肉 豆腐 牛乳	ご飯 ごま油 三温糖	生薬 にんにく なす 玉ねぎ にんじん ねぎ わかめ もやし オレンジ
22	月	ビスケット 牛乳	ご飯	赤魚の味噌つけ焼き ポテトそぼろ煮 五目汁 柿	きなこサンド 牛乳	赤魚 豚ひき肉 油揚げ バター きな粉 牛乳	ご飯 三温糖 ごま じゃがいも 砂糖 片栗粉 食パン	にんじん 大根 ごぼう ほうれん草 ねぎ 柿
24	水	サンドビスケット	ご飯	鮭の照り焼き 大豆とひじきの煮物 仙台風芋煮 グレープフルーツ	大学かぼちゃ 牛乳	鮭 大豆 油揚げ 豚肉 豆腐 牛乳	ご飯 ごま油 三温糖 里芋 油 ごま	にんじん いんげん ひじき 大根 ごぼう ねぎ グレープフルーツ かぼちゃ
25	木	せんべい	ご飯	納豆チャーハン 肉じゃが りんご	パイ (サンドビスケット) 牛乳	納豆 鶏ひき肉 豚肉 牛乳	ご飯 ごま油 じゃがいも 三温糖	にんにく 生薬 にんじん 万能ねぎ 玉ねぎ いんげん りんご
26	金	ヨーグルト	ロール パン	チキングラタン しらたきサラダ バナナ	のりじゃこおにぎり	鶏肉 ベーコン バター 牛乳 チーズ しらす	ロールパン 小麦粉 片栗粉 しらたき ごま マヨネーズ ごま油 砂糖	にんじん 玉ねぎ パセリ きゅうり えのき バナナ あおのり
27	土	パイ 牛乳	ご飯	ピピンバ 春雨スープ オレンジ	お菓子 牛乳	豚ひき肉 豆腐 牛乳	ご飯 ごま油 ごま 春雨	ねぎ にんにく もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 オレンジ
29	月	揚げせんべい	ご飯	ドライカレー ほうれん草のごま和え りんご	ナポリタン 牛乳	豚ひき肉 ベーコン 牛乳	ご飯 片栗粉 しらたき 砂糖 ごま スパゲティ	玉ねぎ ビーマン にんじん グリーンピース コーン にんにく 生薬 トマト ほうれん草 りんご ビーマン
30	火	せんべい 牛乳	うどん	わかめうどん かぼちゃサラダ バナナ	五平もち	鶏肉 ハム	うどん さつまいも コンソメ マヨネーズ ご飯 三温糖 ごま	わかめ にんじん ねぎ かぼちゃ ブロッコリー バナナ



※ () になっている献立は、以上児さん
のみにとなります。

※献立は、材料納入の都合などにより変更
になることがありますのでご了承ください。

11月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪 g	塩分 g
3歳未満児目標	485	15.8~24.3	10.8~16.2	1.5
予定献立栄養量	488	20.5	16.2	1.4
3歳以上児目標	560	18.5~28.5	12.6~19	1.8
予定献立栄養量	595	24.3	18.7	1.7