



おじいちゃん、おばあちゃんと
一緒にご飯を食べました

21日(水) 誕生会メニュー ももたろうランチ

ももごはん
豆乳シチュー
野菜の素揚げ
ウィンナー
デザート



朝晩冷えるようになってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンAの四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。

☆体が温まるおすすめメニュー☆

• **肉豆腐**

しょうがをたっぷり入れたり、砂糖を入れて甘くしたり…
お好みの味を見つけてくださいね♪

• **も**

野菜
んも



一緒に食べると
もっとおいしいね!

なお子さ

☆おまけ☆

目に良いと言われる**ブルーベリー**。ベリー類には「かぜ・インフルエンザを予防するパワーもある」といわれ、また感染してからでも、その悪化を抑えることが期待できるとのことです。

11月の手作りおやつ

1	月	焼き芋
2	火	おにぎり
3	水	おからケーキ
4	木	ミルクパン
5	金	くずもち
6	土	おにぎり
7	日	
8	月	体育の日
9	火	五平もち
10	水	ゼリー
11	木	レーズンパン
12	金	さつま芋入りドーナツ
13	土	おにぎり
14	日	
15	月	きな粉マカロニ
16	火	サンドおにぎり
17	水	小倉ケーキ
18	木	ポテトパン
19	金	甘食
20	土	おにぎり
21	日	
22	月	ごませんべい
23	火	おにぎり
24	水	大学芋
25	木	牛乳パン
26	金	ういろう
27	土	おにぎり
28	日	
29	月	りんごケーキ
30	火	うどん
31	水	かぼちゃクッキー



牛乳、スキムミルク、お茶などの
飲み物がつきます。



10月食事献立予定表

日 曜	おひるのこんだて	あかの食品 <small>血や肉になるもの</small>		みどりの食品 <small>体の調子を整えるもの</small>		きいろの食品 <small>腸や力になるもの</small>		調味料ほか
		鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン 大豆	魚 おから 鶏肉 竹輪 油揚げ	玉ねぎ しめじ ほうれん草 キャベツ 人参 セロリ パセリ 海藻	ごぼう 人参 干椎茸 長ネギ 白滝 青菜 果物	マカロニ 油 小麦粉 バター パン粉	油 砂糖 ジャガイモ	
1 月	マカロニグラタン 豆入り野菜スープ 焼きのり 果物	鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン 大豆	魚 セロリ	玉ねぎ しめじ ほうれん草 キャベツ 人参	マカロニ 油 小麦粉 バター パン粉	油 砂糖 ジャガイモ	塩 こしょう コンソメ	
2 火	焼き魚 卵の花和え 味噌汁 果物	魚 おから 鶏肉 竹輪 油揚げ	味噌	ごぼう 人参 干椎茸 長ネギ 白滝 青菜 果物	油 砂糖 ジャガイモ	塩 酒 醤油 だし		
3 水	すき焼き カブの梅肉和え 果物	牛肉 焼き豆腐 鰻節		白菜 玉ねぎ 人参 長ネギ えのき茸 生椎茸 白滝 青菜 カブ きゅうり ねり梅 果物	車軸油 砂糖	醤油		
4 木	さつま芋入り豚豚 中華風スープ 果物	豚肉 豆腐		生姜 玉ねぎ 人参 ビーマン 干椎茸 筍 青梗菜 さくらげ 果物	片栗粉 油 さつま芋 ごま油 砂糖	酒 醤油 ケチャップ 酢 鶏ガラスープ 塩		
5 金	親子煮 切干大根とツナの和え物 トマト 味噌汁 果物	鶏肉 卵 ツナ缶		玉ねぎ 人参 青菜 白滝 干椎茸 切干大根 きゅうり トマト	じゃが芋 車軸油 砂糖 ごま油	塩 醤油 だし 酢		
6 土	豆乳スープ 果物	※3歳以上児は主食を持ってきてください。						
9 火	魚のかば焼き お浸し すまし汁 果物	魚 なた豆 豆腐		生姜 青菜 もやし 果物	片栗粉 油 砂糖 ごま	醤油 みりん だし 塩		
10 水	カレー コールスローサラダ トマト 果物	豚肉		玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン トマト	じゃが芋 油 カレールウ	ケチャップ 塩 醤油 酢 (こしょう)		
11 木	大豆入りひじきの炒り煮 豚汁 果物	大豆 油揚げ 豚肉 味噌		ひじき 人参 干椎茸 白滝 さやいんげん 大根 ごぼう こんにゃく 長ネギ 果物	油 砂糖 さつま芋	醤油 みりん だし		
12 金	野菜入り肉団子スープ 金時豆の甘露 果物	豚肉 鶏肉 味噌 豆腐 金時豆		玉ねぎ 生姜 白菜 人参 生椎茸 えのき茸 長ネギ なら 果物	砂糖 片栗粉	酒 塩 醤油		
13 土	さつま汁 果物	※3歳以上児は主食を持ってきてください。						
15 月	きのこ入り煮込みハンバーグ ブロッコリー 味噌汁 果物	牛肉 豚肉 油揚げ 味噌		玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム ブロッコリー 青菜 わかめ	パン粉 油 砂糖	酒 塩 (こしょう) ケチャップ ウスターソース だし		
16 火	魚の味噌煮 芋の子汁 果物 チーズ	魚 味噌 油揚げ チーズ		生姜 ごぼう 白滝 なめこ 人参 長ネギ 果物	砂糖 里芋	みりん だし 昆布 塩 醤油 だし		
17 水	誕生会献立「ももたろうランチ」	※3歳以上児も主食はいりません。						
18 木	さつま芋とウィンナーのフリッター トマト 野菜汁 焼きのり 果物	ウィンナー 味噌 豆腐 油揚げ		コーン 人参 ミノトマト 大根 こんにゃく 長ネギ 海藻	さつま芋 小麦粉 油 ジャガイモ	塩 だし		
19 金	サンマー麺 フルーツポンチ 焼きのり 果物	豚肉		もやし 人参 なら さくらげ 果物 寒天のり	乾麺 油 砂糖 ラード 片栗粉	醤油たれ(ラーメン用) ガラスープ こしょう 塩		
20 土	白菜と肉団子のスープ 果物	※3歳以上児は主食を持ってきてください。						
22 月	里芋のそぼろ煮 ニラ玉汁 果物	鶏肉 厚揚げ 味噌 卵		人参 さやいんげん 生姜 なら えのき茸 玉ねぎ 果物	里芋 油 砂糖 片栗粉	塩 醤油		
23 火	魚の竜田揚げ 胡麻和え なめこ汁 果物	魚 味噌 豆腐		生姜 青菜 もやし 菊 人参 なめこ 長ネギ 果物	片栗粉 油 ごま 砂糖	酒 醤油 だし		
24 水	ふわふわオムレツ きゅうりの塩もみ 野菜スープ 焼きのり 果物	豚肉 卵 牛乳 ベーコン		玉ねぎ 人参 ビーマン クリームコーン きゅうり 白菜 しめじ パセリ のり	油 砂糖	塩 (こしょう) ケチャップ ソース コンソメ		
25 木	麻婆豆腐 華風和え トマト 果物	豆腐 豚肉 味噌 ロースハム		生姜 ニンニク 人参 干椎茸 長ネギ なら もやし きゅうり ミノトマト	油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 ごま	醤油 酢		
26 金	鶏肉のロースト りんごサラダ ジャガイモポタージュ 果物	鶏肉 牛乳 生クリーム		にんにく キャベツ きゅうり リンゴ 人参 玉ねぎ パセリ	オリーブ油 油 ジャガイモ バター	塩 (こしょう) 酢 コンソメ ローリエ		
27 土	豚汁 果物	※3歳以上児は主食を持ってきてください。						
29 月	ほうとう 昆布豆 鮭と青菜のふりかけ 果物	豚肉 油揚げ 味噌 大豆 塩 サケ		大根 人参 かぼちゃ しめじ 長ネギ 青菜 昆布	乾麺 油 ごま 砂糖	昆布 鰹節 塩 醤油		
30 火	魚の焼きづけ コーン入りお浸し のっぺい汁 果物	魚 鶏肉 かまぼこ		青菜 もやし コーン 人参 ごぼう れんこん こんにゃく 干椎茸	砂糖 里芋	酒 醤油 だし 塩 みりん		
31 水	ハッシュドビーフ キャベツサラダ チーズ 果物	牛肉 チーズ		玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ きゅうり コーン トマト	油 ジャガイモ 小麦粉 バター	塩 こしょう コンソメ トマトピューレ ケチャップ ソース ワイン 酢		

おうちのかたへ 平成30年度



秋は実りの季節。新湯を代表するお米をはじめとして、野に山に里に、そして海からの恵みが、秋の味覚として食卓を彩ります。こうした多くの食べ物が出回る中、大豆も秋に収穫される食品です。大豆たんぱく質には、人の体では生成されない必須アミノ酸が豊富にあり、イソフラボンは骨粗鬆症予防に、レシチンは動脈硬化予防に効果があるとされています。また、オリゴ糖は腸にとって貴重な栄養源とされ、わずかな量でも腸内にビフィズス菌などの善玉菌を増やす働きがあることから、悪玉菌を減らす腸内環境を整えてくれます。

このように、健康食品とされる大豆は、豆そのものとして食べるだけではなく、納豆・豆腐・湯葉・味噌・醤油・おからなど、様々な食品として加工され、和食料理には欠くことのできない食品です。かつては、味噌汁と納豆が定番だった朝食も、現代の食卓をみれば、朝食はパン、昼はラーメンやパスタなどと食事内容も変わり、大豆はおろか味噌汁でさえ食べる機会が減っています。

新豆の出回る10月の給食には、昆布豆や卵の花和えなど大豆を使用した料理を増やし、お子さんたちに大豆や大豆製品の美味しさを伝える予定です。

乾燥大豆の煮方

ふっくらと煮あがった豆は、市販の水煮大豆とは異なり、そのままでも美味しく食べられます。柔らかくなった豆に砂糖と醤油で味付けする煮豆だけでなく、カレーやミンチにしてひき肉と混ぜてハンバーグにすれば、お子さんも喜んで食べてくれることでしょう。

一日前から水に浸し、茹でているときはアクをすくうなど少し手間もかかりますが、たくさん作って冷凍保存もできますので、新豆を煮てみませんか。

1 乾燥豆を戻す

乾燥した豆を流水で洗い、豆の4倍程度の水を張ったボウルまたは鍋に入れ、一晩水に浸けて戻す。(おおよそ6~8時間程度)十分に水を吸った豆は、種皮と言われる外側の表皮にシワがなくふっくらと膨らんでいるので、シワが残っている場合は、さらに水に浸して戻すと良い。

2 豆を茹でる

・鍋の中の温度が均一になるように、厚手で深めのものを選び、浸しておいた水と一緒に火にかける。浸しておいた水と一緒に煮るのは、豆の表面と豆の内部の温度差が少ないほうが均一の熱が伝わり、むらなくふっくらと仕上がります。

・火加減は強火にして、沸騰したら火を弱め、表面に浮いてきた泡状のアクをお玉で取り除きながら茹でる。

・ゆであがりを確認するときは、豆を人差し指と親指でつまみ、つぶすように軽く力加える。すつと豆がつぶれ、二つに割れる。食べてみて、内部が硬いようならさらに茹でる。

☆赤字は翠松保育園の追加メニューです。

