20	25,	総和保育園				
В	曜	10時おやつ	お昼の献立名	3時おやつ		
1	土	牛乳,小魚		お茶,おかし		
3	月		文化の日			
4	火	お茶(牛乳),小魚	クリームスープスパゲッティ,栗コロッケ,ひじきとキャベツのサラダ,果物	牛乳,プチ肉まん		
5	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,豚肉のネギ塩こうじ焼き,みそ汁,ポテトサラダ,手作りゼリー	牛乳,ビスケット類		
6	木	お茶(牛乳),小魚	麻婆豆腐丼,えびシュウマイ,はるさめサラダ,果物	牛乳,せんべい類		
7	金	お茶(牛乳),小魚	黒パン,鶏肉のパン粉焼き,大根とベーコンのスープ,きゅうりのツナ和え,果物	牛乳,ビスケット類		
8	土	牛乳,小魚		お茶,おかし		
10	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,さばの塩焼き,具たくさんみそ汁,切り干し大根の含め煮,果物	牛乳,せんべい類		
11	火	お茶(牛乳),小魚	五目塩ラーメン,れんこんの挟み揚げ,キャベツサラダ,果物	牛乳,米粉蒸しパン		
12	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,うま煮,みそ汁,ほうれん草と白菜の和え物,手作りゼリー	牛乳,ビスケット類		
13	木	お茶(牛乳),小魚	チーズパン,マカロニチキングラタン,ポトフ,大根ツナサラダ,果物	牛乳,せんべい類		
14	金	お茶(牛乳),小魚	【七五三】わかめごはん,鶏肉の唐揚げ,麩のすまし汁,ブロッコリーのおかか和え,果物	牛乳 お米de国産豆乳プリンタルト		
15	土	牛乳,小魚		お茶,おかし		
17	月	お茶(牛乳),小魚	豚丼,豆腐ステーキ,昆布の煮物,果物	牛乳,せんべい類		
18	火	お茶(牛乳),小魚	あんかけ焼きそば,チーズスティック,もやしのナムル,果物	牛乳,手作りケーキ		
19	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,ささみのお好み揚げ,豆腐みそ汁,キャベツのさっと煮,手作りゼリー	牛乳,ビスケット類		
20	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鯵の香味焼き,きつね汁,かぼちゃのそぼろあんかけ,果物	牛乳,せんべい類		
21	金	お茶(牛乳),小魚	レーズンパン,鶏肉のカレー焼き,コーンスープ,レタスのサラダ,果物	牛乳,ビスケット類		
22	土	牛乳,小魚		お茶,おかし		
24	月		振替休日			
25	火	お茶(牛乳),小魚	とん汁うどん,鶏肉のねぎ南蛮,きゅうりとチーズの酢の物,果物	牛乳,ビスケットの天ぷら		
26	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,肉じゃが,かぶのあったか汁,キャベツの塩昆布あえ,手作りゼリー	牛乳,ビスケット類		
27	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鰆の照り焼き,みそ汁,ほうれん草のごま和え,果物	牛乳,せんべい類		
28	金	お茶(牛乳),小魚	コッペパン,エビカツ,ポテトとチキンのスープ,コールスローサラダ,果物	牛乳,塩せんべい		
29	土	牛乳,小魚		お茶,おかし		

 $\overrightarrow{\nabla}$

耒

擂

- ★今月の郷土食は塩せんべいです。
- ★ユニバーサル献立は卵・乳・小麦(調味料をのぞく)を使用しない献立です。
- ★食材の都合により、献立を変更することがあります。

【 今日の保育問給食の― 人 立均学義書 】

▲ う月の休月園和良の一人平均木食里											
	エネルキ゛-	タンN° ク	脂質	カルシウム	鉄	А	B1	B2	С	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	b)
3歳以上児	490	19.1	16.4	242	1.9	118	0.29	0.35	31	4.5	1.9
目標量	575	23.5	16	288	2.8	238	0.35	0.4	25	4	1.6
3歳未満児	418	16.8	15.3	180	1.5	121	0.25	0.39	26	3.4	1.5
目標量	475	19.5	13,2	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3	1.5

もぐもぐ通信~こどもの食メモ~ 《 和食の日 ① 鉱物を活用しよう 》

11月24日は和食の日です。日本の伝統的な食文化について見直し、和食文化を保護、継承していく大切さにつ いて考える日です。今月と来月の2回に分けて、和食に関連した内容をお伝えします!

今月は和食に欠かせない食材のひとつ、乾物についてご紹介します。乾物は、天日干しなどで食材を乾燥させ、 保存性を高めた日本の伝統食材です。野菜、果物、海産物、あるいは肉なども、乾物にすることで、栄養価が高ま るとともに、新しいおいしさになります。

現代は技術の発達により多くの生鮮食品が流通していますが、食品価格が高騰する中、長期保存ができ、フード ロスも少ない乾物を活用してみませんか?

~乾物の特徴~

- 〇乾燥させて食材の水分を抜くことで、微生物や、食材自らが持つ消化酵素の働きが抑えらえ、保存性が高まる
- ○太陽を浴びて風にあたることで、うま味が凝縮され、栄養価も高い
- ○簡単な調理でおいしく食べられるので、災害時にも使い勝手が良い
- 〇必要な分だけ調理に使え、フードロスが少ない
- 〇生鮮時とは異なる風味や食感が楽しめる

例えば…切干大根











大根をせん切りにして干したもので、市販品のほとんどは30時間ほど天日干しして作られています。生の大根に比べ、 カルシウムや鉄分などが豊富です。戻し方で食感が変わるので、軟らかく煮たり、噛み応えのあるサラダもおいしいですね



100g比較	たんぱく質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
大根(ゆで)	0.5	1.7	25	0.2
切干大根(ゆで)	0.9	3.7	60	0.4

干ししいたけ

しいたけを天日干しすることで、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが増加します。他の食材のうま味をより強く 感じさせる働きがあるグアニル酸を多く含むので、戻し汁も捨てずに活用しましょう!



100g比較	たんぱく質 (g)	食物繊維 (g)	ビタミン D	鉄 (mg)
しいたけ (ゆで)	2.5	4.4	0.5	0.3
干ししいたけ (ゆで)	3.1	6.7	1.4	0.5

うま煮(さといも)

秋に旬を迎えるさといも。冬の煮物や汁ものに欠かせませんね。特有のぬめり(ガラクタン)には、免疫力をUPさせる 働きがあり、風邪予防に効果的です。ぬめりがあるので扱いにくいですが、電子レンジを使えば下処理も簡単です。また、 便利な冷凍さといもの使用もおすすめです♪

		鶏もも肉	100 g	かつお・昆布だし	/ 320cc		1		
★材料★	さといも (中)	3~4個	砂糖	小さじ1	*				
	ごぼう	1/3本	しょうゆ	小さじ2	作の				
	にんじん (中)	1/2本	酒	小さじ1	方				
	いんげん(冷凍)	彩りに適量	みりん	小さじ1弱	*				
		干ししいたけ	1個(4g)						

① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。

- ② さといもは一口大、ごぼうは幅1.5cmの斜め切りにする。
- ③ にんじんは一口大の乱切り、干ししいたけは薄切りにする。
- ④ 鍋にかつお・昆布だしと干ししいたけの戻し汁、②③の具材を入れて 強火にかけ、煮立ってきたらあくを取りながら弱火で10分程煮る。
- ⑤ 鶏肉と調味料を加えて落し蓋をし、弱火でさらに15~20分煮込む。
- ⑥ 皿に盛り付け、彩りに茹でたいんげんを飾って出来上がり。

戻し汁は100 c c 程とっておく。