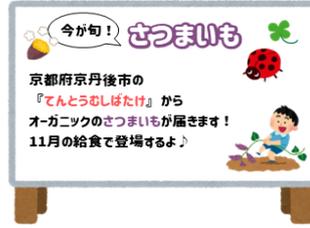




2024年11月ランチメニュー

社会福祉法人晋栄福祉会
認定こども園
城東ちどり保育園

今月の栄養量 エネルギー：531kcal たんぱく質：20.7g 脂質：12.4g 食塩相当量：1.7g	旬の食材 ・人参 ・大和まな ・さつまいも ・大根 ・柿
--	---



月	火	水	木	金	土
人参まるごとデー					
<p>「まごわやさしい」とは、和の食材の頭文字を覚えやすく語呂合わせにした合言葉です。</p> <p>ま 豆製品：豆腐 ご ごまなど種実類：ごま わ わかめなど海藻類：わかめ や 野菜類：小松菜、もやし、玉葱、人参 さ 魚類：ちりめんじゃこ し しいたけ・きのこ類：しめじ い いも類：さつまいも</p>					
4	5	6	7	8	9
☆文化の日 振替休日☆					
 玄米ごはん 白身魚のコーンマヨ焼き ほうれん草のごま和え 切干大根煮 豆乳味噌汁		玄米ごはん 肉野菜炒め ブロッコリーのツナ和え 麩と大根の味噌汁 納豆	カレーライス 野菜サラダ 黄桃缶	玄米ごはん 肉豆腐 いんげんのおかか和え 小松菜とえのきの味噌汁 納豆	中華丼 ブロッコリーの中華和え 豆腐と小松菜のスープ
	クラッカーサンド お茶	ちりめんおにぎり お茶	豆腐ドーナツ 食べる煮干し・お茶	麩のラスクと柿 お茶	わかめおにぎり お茶
11	12	13	14	15	16
			☆七五三メニュー☆	誕生日会	
玄米ごはん さばのごまだれがけ キャベツのゆかり和え ひじき煮 ほうれん草と麩のすまし汁 ちりめん入り納豆 フライドポテト お茶	麻婆丼 切干大根ナムル もすくとえのきのスープ	玄米ごはん 白身魚の塩麹焼き ふうふき大根 白菜の磯和え 豆腐と小松菜のすまし汁 納豆	黒米ごはん 鶏肉のパン粉焼き 大学芋 彩り野菜の昆布和え わかめと花麩の味噌汁 ちりめん入り納豆	ピラフ 煮込みハンバーグ いんげんソテー ポテトサラダ 小松菜とえのきのスープ プチゼリー	そぼろ丼 小松菜のお浸し 厚揚げとキャベツの味噌汁
18	19	20	21	22	23
	鬼まんじゅう 食べる煮干し・お茶	おにぎりとしらべりの甘辛煮 お茶	きな粉マカロニ お茶	キャロットケーキ お茶	ごま塩おにぎり お茶
25	26	27	28	29	30
	☆食育：ごぼう☆	☆人参まるごとデー☆		☆和食の日☆	勤労感謝の日
玄米ごはん カラフトししゃものカレームニエル キャベツの和え物 ひじきサラダ 豆腐と玉ねぎの味噌汁 ちりめん入り納豆 ごま蒸しパン お茶	玄米ごはん 肉じゃが 春雨の酢の物 しめじと小松菜の味噌汁 納豆	かやくごはん さつまいも人参葉のかき揚げ 茹でブロッコリー 小松菜のごま和え 豆腐とわかめの味噌汁	玄米ごはん 鶏肉と根菜の煮物 海藻サラダ 麩とほうれん草の味噌汁 ちりめん入り納豆	玄米ごはん あじの南蛮漬け ほうれん草のお浸し 大豆の五目煮 高野豆腐とわかめの味噌汁	 豚丼 青のりポテト ほうれん草と厚揚げの味噌汁
		きな粉おにぎり お茶	みかんゼリー お茶	ちんすこう 食べる煮干し・お茶	焼き芋 お茶
玄米ごはん 白身魚の煮付け 小松菜のおかか和え 切干大根サラダ 豆乳味噌汁 納豆 レーズンケーキ お茶	玄米ごはん 鶏肉の味噌焼き ほうれん草ソテー きんぴらごぼう 大根とわかめのすまし汁 ちりめん入り納豆	玄米ごはん 豚肉のカレーチャンプル ブロッコリーの塩麹和え しめじと大和まなの味噌汁 納豆	玄米ごはん 白身魚のかば焼き風 白菜のお浸し さつまいものレモン煮 えのきとわかめの味噌汁 ちりめん入り納豆	ミニゆかりごはん 肉うどん 野菜の中華和え	フルーツポンチ お茶
	炊き込みおにぎり お茶	ぶどうゼリー お茶	豆乳きな粉餅 お茶	フルーツポンチ お茶	ふりかけおにぎり お茶

★食材仕入れの都合で、献立を多少変更することがあります。変更する場合はボード等でお知らせいたします。

★0,1歳児は朝おやつにお菓子とお茶を提供します。

★2024年度より誤嚥防止のため2歳まで「食べる煮干し」の提供は中止させていただきます。

「ちりめん入り納豆」の提供を2024年度より開始させていただきます。

	月	火	水	木	金	土
朝おやつ	カルルス	たべっこベイビー	ばりんこ	カルルス	ばりんこ	アンパンマンせんべい

★ だし 出汁の「うま味」を活用しましょう！



味覚は生まれたときにはすでに備わっていて、3歳頃から10歳頃までに急速に発達します。味覚形成の基本は、素材の味を活かした「うす味」です。出汁を利かせることで調味料をあまり使わなくてもおいしく食べられます。

うま味成分の種類

イノシン酸

かつお節、牛肉、豚肉、煮干し

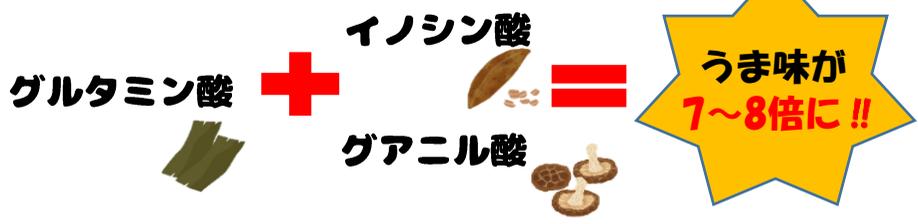
グルタミン酸

昆布、チーズ、トマト、白菜、玉ねぎ

グアニル酸

干しいたけ、海苔

相乗効果でうま味UP!



・グルタミン酸×イノシン酸
 ・グルタミン酸×グアニル酸
 の組み合わせが「うま味の相乗効果」を生みます。
 お子さんが苦手なお野菜も、かつお出汁で茹でたり素揚げした野菜をかつおだしで煮浸しにすると苦味やえぐみが和らいで食べやすくなりますよ。



【肉豆腐】

出汁を使用したレシピ

- ・「出汁」とは、うま味成分を含む食品を水に浸してうま味成分を抽出した汁のことです。
- ・和食では食べ物や料理においしさを与える味や香りとして味噌汁やすまし汁、煮物やお浸しなど、様々な料理のベースとして使われています。

【材料（幼児1人分）】

- ・豚肉 35g
- ・白菜 30g
- ・たまねぎ 20g
- ・にんじん 10g
- ・木綿豆腐 40g
- ・青ねぎ 3g
- ・出汁 30g
- ・濃口しょうゆ 5g
- ・本みりん 2g
- ・砂糖 2g

■レシピ■

- ～下準備～
 白菜…1口大に切る
 にんじん…薄いいちょう切り
 たまねぎ…7mmくらいの幅に切る
 青ねぎ…斜め切りにする
- ～作り方～
 ①鍋に出汁・調味料を入れて、たまねぎ・にんじんを煮る。
 ②たまねぎ・にんじんに火が通れば豚肉を入れる。
 ③豚肉に火が通れば、白菜・豆腐を加えて煮込む。
 ④最後に青ねぎを入れ、軽く煮込んで完成。



食育だより

離乳食

★ だし 出汁の「うま味」を活用しましょう！

「うま味」は、「甘味」や「塩味」と同様に、生まれながらに美味しいと感じる味です。甘味や脂肪などのおいしさは、赤ちゃんも本能的に好むものですが、出汁の香りやうま味を味わう力は体験を重ねていくことで身につきます。

離乳期で使える出汁

※出汁も他の食材と同じく、初めて食べる際には小さじずつ与え、アレルギーがでないことを確認しましょう

5～6か月頃



昆布だし



干しいたけだし

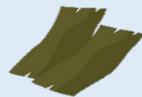


野菜スープ

野菜スープ

複数の野菜と一緒に煮ると美味しさはUPしますが、アクの強い野菜は避けましょう。

7～8か月頃



昆布出汁



干しいたけだし



野菜スープ



ささみだし

ささみだし

お肉のゆで汁は美味しい出汁になりますが、赤ちゃんの胃に負担がかからないように脂身の少ないささみを使いましょう。

9～11か月頃



昆布出汁



干しいたけ出汁



野菜スープ



ささみ出汁



かつお出汁



煮干し出汁

簡単！出汁の取り方

水出し昆布出汁

- 【材料】
 昆布 10g
 水 1L



- 【作り方】
 ①昆布の表面を、清潔な布きんを使って拭き取る
 ②水の入ったボトルに昆布を入れて、冷蔵庫で一晩以上寝かす

電子レンジでかつお出汁

- 【材料】
 かつおパック 2袋
 (1袋 1.5g～2g)
 水 200ml



- 【作り方】
 ①耐熱容器に水と削り節を入れ、ふんわりとラップをかける
 ②600Wの電子レンジで約2分加熱し、粗熱が取れてから茶こしなどでこす

水出し煮干し出汁

- 【材料】
 煮干し 10g
 水 1L



- 【作り方】
 ①水出しでは頭やはらわたを取る下処理はいりません
 ②水の入ったボトルに煮干しを入れて、冷蔵庫で5時間以上寝かす

どの出汁も、冷蔵庫で2～3日保存できます
 製氷皿などに入れて凍らせておくと冷凍キューブの出来上がり！
 完全に凍ったら製氷皿から取り出し、密閉袋に入れて冷凍庫に保存しておくと2週間ほど美味しく使えます。
 ただし、**使う際には必ず加熱して使用してください。**