はなまんだより

2023年11月

　秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛り付けられた料理、彩り豊かな料理は目にもおいしく食欲が増してきます。彩りを考えたり、器を選んだり、ちょっとした工夫を加えて目にもおいしい秋を味わいましょう。

肉を健康的に美味しく食べよう！

　肉は旨味成分が多く、育ち盛りの乳幼児の成長、発達にとってはかかせない、血や骨となる大切な食品の一つです。

鶏肉…脂肪も少なく、味は淡白で消化吸収されやすい肉です。よく揉んで下味をしっかりつけて料理するのがおすすめです。

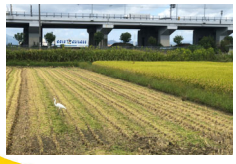
肉牛…消化に良いです。ビタミンB12、鉄分も多く、貧血予防に良いです。

豚肉…他の肉類と比べてもビタミンB1を5～10倍多く含んでいるといわれています。ご飯やパンなどの糖質を体内で燃やしエネルギーに変えるために必要な栄養素。

★肉の食べ方のポイント★

　肉だけでなく野菜と一緒に調理しましょう。互いの旨味を引き出し、野菜をたくさん摂ることができます。肉を１としたら野菜を３摂ると栄養バランスがとれるようになります。季節の野菜との組み合わせを工夫してみましょう。

京都の姉妹園のしずかこども園の子ども達は、6月に田植えをさせて頂いた田んぼに10月上旬、稲刈りにいきました。お天気にも恵まれ、稲刈りの後は新米で作ったおにぎりとお弁当を食べて、虫取りをしたり自然を満喫しました。



体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど

Let's Cooking

ゼリーフライ

9月に提供した埼玉の郷土料理です。とても好評だったので是非お家でもいかがでしょう？

材料（4人分）

じゃがいも	240グラム
おから	80グラム
玉ねぎ	120グラム
小麦粉	40グラム
塩	小さじ1
油	適量
ウスターソース	40cc

①じゃがいもは茹でて潰す。
②ボールに潰したじゃがいも、おから、玉ねぎのみじん切り、塩を入れて混ぜる
③②の中に小麦粉を入れて混ぜて、小判型に形をつくる
④油を熱し180℃くらいの油で揚げる
⑤揚げたらウスターソースをかける

○○ 献 立 一 覧 表 ○○

2023年 １１月 ［モーツアルト］

			1（水）	2（木）	3（金）	4（土）
昼食			おついたち赤飯 鶏肉と卵の親子煮 三色なます ほうれん草としらすの味噌汁 フルーツ：オレンジ	◎バイキング ハンバーグ マカロニサラダ ●フライドポテト コンソメスープ 七分つき米 フルーツ：バナナ	文化の日	チャーハン 三色ナムル 中華スープ フルーツ：りんご
昼間食			りんごゼリー 牛乳	あずき蒸しパン 牛乳		ショコラロール 牛乳
成分値			<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 569 kcal 蛋白質 25 g 脂質 16 g ｶﾙｼｳﾑ 279 mg 塩分 2.1 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 733 kcal 蛋白質 22 g 脂質 28 g ｶﾙｼｳﾑ 241 mg 塩分 1.4 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 0 kcal 蛋白質 0 g 脂質 0 g ｶﾙｼｳﾑ 0 mg 塩分 0 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 554 kcal 蛋白質 18 g 脂質 21 g ｶﾙｼｳﾑ 234 mg 塩分 1.4 g

	6（月）	7（火）	8（水）	9（木）	10（金）	11（土）
昼食	鮭のムニエル かぼちゃとベーコンの洋風煮 コンソメスープ 七分つき米 一品：キャベツのサラダ	ひじき入りちらし寿司 大根とさつま揚げの炊いたん 玉ねぎと豆腐の味噌汁 フルーツ：オレンジ	あじの南蛮漬け 豆腐のなめこあんかけ しいたけともやしの味噌汁 七分つき米 一品：白菜のお浸し	肉じゃが キャベツと焼き油揚げの和え物 麩とわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ：柿	◎世界の料理inキューバ アロス・コングリ フリカセデポーヨ 焼きコーン キャベツのスープ フルーツ：バナナ	焼きうどん きゅうりとかにかまのごま和え 卵入りわかめスープ フルーツ：グレープフルーツ
昼間食	レーズン入りバナナケーキ 牛乳	メロンパントースト 牛乳	ふかし芋 牛乳	ごまラスク 牛乳	ぶどうゼリー 牛乳	北海道ミルクロール 牛乳
成分値	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 578 kcal 蛋白質 22 g 脂質 17 g ｶﾙｼｳﾑ 243 mg 塩分 1.8 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 497 kcal 蛋白質 17 g 脂質 12 g ｶﾙｼｳﾑ 277 mg 塩分 1.8 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 426 kcal 蛋白質 19 g 脂質 9.6 g ｶﾙｼｳﾑ 262 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 537 kcal 蛋白質 20 g 脂質 16 g ｶﾙｼｳﾑ 257 mg 塩分 2.3 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 727 kcal 蛋白質 24 g 脂質 37 g ｶﾙｼｳﾑ 229 mg 塩分 2.1 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 451 kcal 蛋白質 20 g 脂質 19 g ｶﾙｼｳﾑ 283 mg 塩分 2.5 g

	13（月）	14（火）	15（水）	16（木）	17（金）	18（土）
昼食	◎◎郷土料理in北海道 豚肉のジンギスカン風 バターコーン 石狩鍋風 七分つき米 フルーツ：りんご	中華丼 春雨の酢の物 中華スープ フルーツ：柿	かれいのカレー風味焼き ほうれん草のお浸し 大根と人参のすまし汁 七分つき米 一品：酢れんこん	おにぎり（ゆかり） あんかけうどん きゅうりのツナ和え フルーツ：オレンジ	よだれ鶏 卯の花 麩とえのきのすまし汁 七分つき米 フルーツ：グレープフルーツ	そぼろ丼 大根とさつま揚の炊いたん 玉ねぎと麩の味噌汁 フルーツ：りんご
昼間食	いももち 牛乳	ココア蒸しパン 牛乳	きなこマカロニ 牛乳	桃のミルク寒 牛乳	大学いも 牛乳	ミニメロンパン 牛乳
成分値	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 466 kcal 蛋白質 23 g 脂質 14 g ｶﾙｼｳﾑ 194 mg 塩分 1.2 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 630 kcal 蛋白質 21 g 脂質 19 g ｶﾙｼｳﾑ 254 mg 塩分 1.3 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 443 kcal 蛋白質 21 g 脂質 11 g ｶﾙｼｳﾑ 257 mg 塩分 1.1 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 483 kcal 蛋白質 17 g 脂質 14 g ｶﾙｼｳﾑ 273 mg 塩分 1.3 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 502 kcal 蛋白質 21 g 脂質 14 g ｶﾙｼｳﾑ 219 mg 塩分 1.1 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 547 kcal 蛋白質 21 g 脂質 15 g ｶﾙｼｳﾑ 217 mg 塩分 1.8 g

	20（月）	21（火）	22（水）	23（木）	24（金）	25（土）
昼食	秋野菜のシチュー いんげんのソテー 七分つき米 一品：フライドさつま芋	さばの煮付け（韓国風） 里芋のそぼろあんかけ なすとわかめのすまし汁 七分つき米 一品きゅうりとちくわのマヨ和え	筑前煮 ブロッコリーのごま和え 豆腐となめこの味噌汁 七分つき米 フルーツ：りんご	勤労感謝の日	かれいのごま風味揚げ かぶと油揚げの炊いたん 麩とわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	ロールパン ナスのミートグラタン ほうれん草のソテー フルーツ：オレンジ
昼間食	おぐらトースト 牛乳	アメリカンドック 牛乳	ココアクッキー 牛乳		フルーツポンチ 牛乳	ミニたい焼きクリーム 牛乳
成分値	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 535 kcal 蛋白質 18 g 脂質 22 g ｶﾙｼｳﾑ 213 mg 塩分 0.7 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 571 kcal 蛋白質 22 g 脂質 27 g ｶﾙｼｳﾑ 239 mg 塩分 2 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 568 kcal 蛋白質 25 g 脂質 18 g ｶﾙｼｳﾑ 275 mg 塩分 2.8 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 0 kcal 蛋白質 0 g 脂質 0 g ｶﾙｼｳﾑ 0 mg 塩分 0 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 512 kcal 蛋白質 21 g 脂質 17 g ｶﾙｼｳﾑ 279 mg 塩分 1.9 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 372 kcal 蛋白質 12 g 脂質 18 g ｶﾙｼｳﾑ 247 mg 塩分 1.1 g

	27（月）	28（火）	29（水）	30（木）		
昼食	もやしと豚肉のしゃきしゃき炒め ひじき豆 しめじとじゃがいもの味噌汁 七分つき米 フルーツ：グレープフルーツ	肉団子の甘酢あんかけ かぼちゃの炊いたん 中華風コーンスープ 七分つき米 一品：白菜のゆかり和え	ハヤシライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト	ひじきごはん さわらの煮つけ 水菜と竹輪のしらす和え 豆腐とえのきのすまし汁 フルーツ：りんご		
昼間食	ホットサンド 牛乳	ブルーベリーヨーグルトケーキ 牛乳	ちんすこう 牛乳	オレンジフレンチトースト 牛乳		
成分値	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 636 kcal 蛋白質 30 g 脂質 29 g ｶﾙｼｳﾑ 413 mg 塩分 2.9 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 489 kcal 蛋白質 13 g 脂質 13 g ｶﾙｼｳﾑ 237 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 622 kcal 蛋白質 17 g 脂質 20 g ｶﾙｼｳﾑ 249 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 535 kcal 蛋白質 24 g 脂質 14 g ｶﾙｼｳﾑ 298 mg 塩分 2.4 g		

※都合により献立を変更することがあります。