

今月の献立

令和 4 年 11 月

花表こぼと保育園

日曜日	今日の献立		おやつ
1 火	カレーうどん(豚肉、玉ねぎ、人参、ねぎ) きゅうりの浅漬け(きゅうり、塩昆布)		りんごゼリー、菓子 (100%りんごジュース、ア ガー)
2 水	白身魚のクリームシチュー(メカジキ、じゃが芋、人参、玉ねぎ、さやいんげん) ソテー(コーン缶、キャベツ)	レーズンロール	おかかおにぎり (米、花かつお)
4 金	マーボー豆腐(豆腐、豚挽肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、ねぎ、しょうが) 南瓜煮付(南瓜)	ごはん	ココア蒸しパン (小麦粉、牛乳、ココア)
5 土	あんかけうどん(うどん、豚肉、青菜、人参、ねぎ) チーズ		ホットケーキ (小麦粉、牛乳)
7 月	豚肉と大根のうま煮(豚肉、大根、人参、れんこん、ねぎ) 納豆和え(納豆、キャベツ、コーン缶)	ごはん	レモンラスク (食パン、マーガリン、レモン果 汁)
8 火	さばの味噌煮(さば、しょうが) 切干大根の炒め煮(油揚げ、切干大根、人参、しいたけ)	ごはん	スイートポテト (さつまい、生クリーム)
9 水	ポークスパンテー(スパゲティ、豚肉、玉ねぎ、人参、しめじ) スープ(豆腐、わかめ)		しらすおにぎり (米、しらす、ごま)
10 木	関東煮風(生揚げ、はんぺん、里芋、こんにゃく、大根、卵) 白菜の和え物(ツナ缶、白菜)	ごはん	焼きそば (麺、キャベツ、もやし)
11 金	けんちん汁(鶏肉、豆腐、大根、人参、えのき、ねぎ) ごまあえ(もやし、人参、青菜、ごま)	ごはん	野菜ゼリー、菓子
12 土	五目中華(中華そば、豚肉、白菜、もやし、ほうれん草) バナナ		チョコ蒸しパン (小麦粉、牛乳、チョコジャム)
14 月	ミネストローネ(マカロニ、ベーコン、じゃが芋、人参、エリンギ、ピーマン、にんにく) ブロッコリーのサラダ(ブロッコリー、キャベツ)	ミルクロール	鮭おにぎり (米、鮭フレーク)
15 火	ヘルシーチキンナゲット(鶏ひき肉、おから、玉ねぎ、豆腐) スープ(豆腐、わかめ、あさつき)	ごはん	ヨーグルト、菓子
16 水	ひじきとじゃが芋の煮物(豚肉、ひじき、じゃが芋、玉ねぎ、人参、さやいんげん) みそ汁(焼き麩、えのき、あさつき)	ごはん	みたらし団子 (上新粉、白玉粉)
17 木	しのだ井(油揚げ、焼き蒲鉾、人参、玉ねぎ、水菜、卵) 金時豆の煮付け(金時豆)	パン缶	じゃこトースト (食パン、しらす、マヨネーズ、す りごま)
18 金	マーボー豆腐(豆腐、豚挽肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、ねぎ、しょうが) 南瓜煮付(南瓜)	ごはん	小倉蒸しパン (小麦粉、牛乳、小豆)
19 土	あんかけうどん(うどん、豚肉、青菜、人参、ねぎ) チーズ		いちごホットケーキ (小麦粉、牛乳、イチゴジャム)
21 月	豚肉と大根のうま煮(豚肉、大根、人参、れんこん、ねぎ) 納豆和え(納豆、キャベツ、コーン缶)	ごはん	ココアクリームサンド (食パン、ココア、牛乳、コーンス ターチ)
22 火	(誕生会)ポークストロガノフ(豚肉、玉ねぎ、人参、エリンギ、ピーマン、にんにく) 海藻サラダ(わかめ、きゅうり、コーン缶)	りんご	ケーキ (小麦粉、牛乳、生クリーム)
24 木	鶏肉のクリームシチュー(鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、さやいんげん) ソテー(コーン缶、キャベツ)	食パン	ゆかりおにぎり (米、ゆかり粉)
25 金	関東煮風(生揚げ、はんぺん、里芋、こんにゃく、大根、卵) 白菜の和え物(ツナ缶、白菜)	ごはん	オレンジゼリー、菓子 (100%オレンジジュース、ア ガー)
26 土	五目中華(中華そば、豚肉、白菜、もやし、ほうれん草) バナナ		りんご蒸しパン (小麦粉、牛乳、りんご)
28 月	豚汁(豚肉、人参、大根、ごぼう、ねぎ、こんにゃく) ごまあえ(もやし、人参、青菜)	ごはん	大学芋 (さつまい)
29 火	ひじきとじゃが芋の煮物(豚肉、ひじき、じゃが芋、玉ねぎ、人参、さやいんげん) みそ汁(焼き麩、えのき、あさつき)	ごはん	ココアいろいろ (上新粉、ココア)
30 水	ミネストローネ(マカロニ、ベーコン、じゃが芋、人参、エリンギ、ピーマン、にんにく) ブロッコリーのサラダ(ブロッコリー、キャベツ)	コッペパン	ごま昆布おにぎり (米、塩昆布、ごま)

* 献立は多少変更する場合があります。

だしを駆使する

離乳食や幼児食は薄味が基本となります。そのためには、調味料を使い過ぎないようにすることが大切ですが、食材の味だけでは食べにくいいため、だしをきかせることで素材の味を引き出し、おいしく食べることができます。だしの味は「うま味」です。

基本味とだしの種類

～どうして「だし」は美味しいの？～

①5つの基本味

塩味	食塩
酸味	クエン酸、ビタミンC
苦味	カフェイン、リモニン、テオプロミン
甘味	砂糖、ブドウ糖、果糖
うま味	グルタミン酸、グアニル酸、イノシン酸



②様々な食品に含まれるうま味物質

グルタミン酸	昆布、チーズ、白菜、トマト、アスパラ、ブロッコリー、玉ねぎ、しょうゆ、みそ
イノシン酸	かつお節、鰹、にぼし、鶏肉、豚肉、牛肉
グアニル酸	干しいたけ、乾燥ポルチーニ

③うま味の相乗効果

相乗効果	グルタミン酸	昆布	和風だし	セロリ、玉ねぎ、人参	洋風だし	白菜、ねぎ	中華だし
	イノシン酸	かつお		肉		鶏肉	

だしは組合せることによりうま味が増します。料理に合わせて複数使用すると更においしさがアップします。

だしの効果

日本人は塩分を摂り過ぎる傾向があり、子どもの塩分過剰摂取は将来の高血圧や脳卒中へとつながる可能性があります。塩分控えめでは味付けが物足りず、食が進まなくなることもあります。うま味を足すことにより補うことができます。だしは減塩に効果的です。また、だしには酸味や苦味を和らげる効果もあります。

保育園メニューを家庭でも！

♪切干大根の炒め煮♪

干しいたけや切干大根の戻し汁はだし汁として使うとうま味と風味が増します！

【材 料】(幼児4人分)

切干大根 20g、人参 50g(1/3本)、油揚 16g(1枚)、干しいたけ 4g(1個)、油少々、さとう 6g(小さじ2杯)、しょうゆ 8g(大さじ1/2杯)、だし汁適量

【作り方】

- ① 切干大根はさっと洗い、水で戻し、食べやすい長さに切る。干しいたけは水で戻し、小さく切る。
- ② 人参は細切り、油揚は薄く切って油抜きしておく。
- ③ 水気を切った①・②を油で炒め、だし汁・調味料を加え煮含める。