

| 日曜 | 昼食 | おやつ | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力となる | 緑:調子をととのえる |
|-----------------------------|--|---|--|---|--|
| 1 ・ 18 金 ・ 月 | さつまいもパン ポトフ かぼちやとツナのサラダ | 牛乳(未満児) バナナ(毎)30g(未満児) スキムミルク かき(45g) せんべい | 牛乳・牛肉・鳥がらだし・コンソメ・まぐろ油漬(缶)・脱脂粉乳 | ロールパン・じゃがいも・マヨネーズ・せんべい | パイナップル(缶)・キャベツ・たまねぎ・にんじん・かぶ・セリ・かぼちや・パセリ・かき |
| 2 ・ 16 土 | チャンポン バナナ(75g) | 牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 牛乳 バームクーヘン | 牛乳・豚肉・いか・あさり水煮(缶)・かまぼこ・鳥がらだし | せんべい・中華めん・中華スープの素・ごま油・バーガーパン | たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ・しょうが・バナナ |
| 5 ・ 19 火 | 麦ごはん 清汁(白玉ふ・えのきたけ) 魚のみそ煮 五色なます | 牛乳(未満児) りんご40g(未満児) 豆乳 ピザトースト | 牛乳・煮干しだし・まぼ・赤色辛みそ・豆乳・ベーコン・チーズ | 精白米・麦・白玉ふ・砂糖(三温糖)・食パン・マヨネーズ | りんご・えのきたけ・青ねぎ・しょうが・きゅうり・だいこん・にんじん・きゅうり・生しいたけ・黄ピーマン・たまねぎ・トマト・コーン・カレー(缶)・ビーマン・トマトジャム |
| 6 ・ 20 水 | 麦ごはん ひじき入り卵焼き ゆでブロッコリー(25g) さつま芋と蓮根の豆乳みそ汁 | 牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク フルーツみつ豆 | 牛乳・鶏卵・脱脂粉乳・油揚げ・ひじき・豆乳・煮干しだし・米みそ・麦みそ | ウエハース・精白米・麦・砂糖(三温糖)・植物油・さつまいも・さといも・甘納豆(あずき) | にんじん・ほうれんそう・ブロッコリー・れんこん・青ねぎ・バナナ・もも(缶)・みかん(缶)・パイナップル(缶)・りんご |
| 7 ・ 21 木 | 麦ごはん 豆腐のみそ汁 豚肉とだいこんの煮物 ほうれん草とツナの和え物 | 牛乳(未満児) キウイフルーツ60g(未満児) 飲むヨーグルト ひじきのコロコロ揚げ | 牛乳・木綿豆腐・塩わかめ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・豚肉・まぐろ油漬(缶)・かつおだし・ドリンクヨーグルト・ひじき・だいず・鶏卵・木綿豆腐 | 精白米・麦・植物油・砂糖(三温糖)・さつまいも・小麦粉・揚げ油 | ゆいぽん・だいこん・にんじん・きゅうり・ほうれんそう |
| 8 ・ 22 金 | 麦ごはん 筑前煮 清汁(かまぼこ) | 牛乳(未満児) みかん70g(未満児) スキムミルク かるかん | 牛乳・鶏肉・厚揚げ・煮干しだし・かまぼこ・塩わかめ・かつお・昆布だし・脱脂粉乳・鶏卵 | 精白米・麦・さといも・植物油・砂糖(三温糖)・さつまいも・上新粉 | みかん・こんにゃく・にんじん・だいこん・ごぼう・きゅうり・乾しいたけ・しいたけだし・えのきたけ |
| 9 ・ 30 土 | 和風スパゲティ 飲むヨーグルト | 牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 牛乳 みかん(70g) かりんとう | 牛乳・鶏肉(そぎ切り)・ドリンクヨーグルト | ウエハース・スパゲティ・植物油・かりんとう | たまねぎ・にんじん・生しいたけ・しめじ・にんにく・青ねぎ・みかん |
| 11 ・ 25 月 | 麦ごはん 魚のみみじ焼き サラダ菜(7g) 大豆のカレースープ | 牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) ミルクココア りんご(50g) クッキー(15g) | 牛乳・白身魚・米みそ・ベーコン・だいず(缶)・鳥がらだし・脱脂粉乳 | 精白米・麦・マヨネーズ・植物油・じゃがいも・カレー粉・砂糖(三温糖)・クッキー | バナナ・にんじん・ピーマン・サラダ菜・たまねぎ・パセリ・りんご |
| 12 ・ 26 火 | 麦ごはん 豚肉とピーマンの炒め煮 小松菜と豆腐の清汁 | 牛乳(未満児) みかん70g(未満児) 豆乳 スイートポテト(12日) 焼きいも(26日) | 牛乳・豚肉・木綿豆腐・かつお・昆布だし・脱脂粉乳 | 精白米・麦・ごま油・片栗粉・さつまいも | みかん・たけのこ・ピーマン・にんじん・こまつな |
| 13 水 | わかめごはん 鯉のごま揚げ レタス(12g) シャッキリみそ汁 | 牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 豆乳 りんごのヨーグルトケーキ | 牛乳・鶏肉・塩わかめ・鯉(切り身)・鶏卵・煮干しだし・米みそ・麦みそ・豆乳・脱脂粉乳・プレーンヨーグルト | 精白米・麦・小麦粉・片栗粉・白ごま(いり)・黒ごま・揚げ油・植物油・バター・砂糖(三温糖) | もも(缶)・にんじん・レタス・もやし・だいこん・かいわれだいこん・りんご・リン |
| 14 ・ 28 木 | パン ローストチキン キャベツのソテー ホワイトシチュー | 牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク かぼちや | 牛乳・鶏肉・えび・脱脂粉乳・鳥がらだし・豆乳・寒天 | せんべい・ロールパン・植物油・じゃがいも・マヨネーズ・小麦粉・砂糖(三温糖) | キャベツ・にんじん・コーン・カレー(缶)・たまねぎ・マッシュルーム(缶)・パセリ・かぼちや |
| 15 ・ 29 金 | 麦ごはん いわしのかぼ焼き風 サラダ菜(7g) 白菜と春雨のスープ | 牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク きな粉ブルーベリーマフィン | 牛乳・ブレイズ・いわし・米みそ・豚肉・鳥がらだし・脱脂粉乳・きな粉・豆乳 | 精白米・麦・片栗粉・揚げ油・砂糖(三温糖)・はるまめ・植物油・ホットケーキミックス | しょうが・サラダ菜・はくさい・にんじん・青ねぎ・干しプルーン |
| 27 水 | チキンライス 鯉ときのこのオイル焼き レタス(12g) コンソメスープ 豆乳パパロアいちごソース | 牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 豆乳 米粉のきな粉クッキー | 牛乳・鶏肉・ブイヨン・鯉(切り身)・豆乳・鳥がらだし・豆乳・きな粉 | 精白米・植物油・小麦粉・パン粉・マヨネーズ・米粉・砂糖(三温糖) | もも(缶)・たまねぎ・グリーンピース・トマトジャム・しめじ・にんじん・パセリ・レタス・コーン・カレー(缶) |

だして味わう和食の日

しょくいくクッキング(12日)

おたんじょうびきゅうしょく

☆11がつのくだもの

☆



「かきが赤くなれば、医者が青くなる」と言われるほど、栄養たっぷりのかき。ビタミンの力で風邪をひきにくくしてくれます。そのまま食べる以外にも、大根やかぶと一緒に食べる柿なますなど料理に使っても彩りよく、美味しく食べることができます。

和食について

赤坂けやき通り保育園

11月24日は「和食の日」です。

「和食」は2013年にはユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界でも注目を集めています。和食の基本は「だし」です。「だし」とは、昆布やかつお節などを煮だした汁のことです。天然の素材からとっただしは、素材の味を引き出すだけでなく、料理にうま味を与え、減塩にも効果的です。

赤坂けやき通り保育園では、子どもたちの味覚を育てるため、昆布やかつお、煮干し、干しいだけといった天然の素材からだしをとり、汁物や煮物に使用しています。

11月22日は、和食の日の献立として煮干しだしとしいだけだしを使った筑前煮、かつおだし、昆布だしを使った清汁になっています。

| 材料 | 分量（4人分の汁物の量） | 取り方 | 調理例 |
|---|--|--|---|
| 昆布だし  | <ul style="list-style-type: none"> 水3カップ（600ml） 昆布10～15g（8cm角程度） | 昆布の表面を固く絞ったふきんで拭く。 水の中につけて30分以上浸けておく。 火にかけて沸騰直前に取り出す。 | <ul style="list-style-type: none"> 鍋物 離乳食 など  |
| かつおだし  | <ul style="list-style-type: none"> 水3カップ（600ml） かつおぶし10～15g（ひとつかみ程度） | 水を沸騰させ、かつおぶしを入れ、30秒弱火にかける。 火を止め、かつおぶしが沈んだら上澄みをこす。 | <ul style="list-style-type: none"> めんつゆ 煮物 など  |
| 一番だし | <ul style="list-style-type: none"> 水3カップ（600ml） かつおぶし10～15g 昆布10～15g | 昆布だしを沸騰させ、かつおぶしを入れ、30秒弱火にかける。 火を止め、かつおぶしが沈んだら上澄みをこす。 | <ul style="list-style-type: none"> 清汁 煮物 茶碗蒸し など |
| 二番だし | <ul style="list-style-type: none"> 水1.5カップ（300ml） 一番だしをとった後のかつおぶしと昆布 かつおぶし10g程度 | 水に一番だしをとった後の昆布とかつおぶしを火にかける。 煮立ったら弱火で10分煮出し、かつおぶし10gを加え、30秒弱火にかける。 火を止め、かつおぶしが沈んだらこす。 | <ul style="list-style-type: none"> 煮物 みそ汁 和え物 など  |
| 煮干しだし  | <ul style="list-style-type: none"> 水3カップ（600ml） 煮干し10g（10尾程度） | 煮干しの頭と内臓を取り除く。 水の中に30分以上浸けておく。 火にかけて沸騰後、あくを取り、5分程度煮てから煮干しを取り出す。 | <ul style="list-style-type: none"> みそ汁 煮物 など  |
| しいだけだし  | <ul style="list-style-type: none"> 水3カップ（600ml） 干し椎茸5g（2個程度） | 干し椎茸を流水で軽く洗い、しっかりもどるまで水に浸けておく。 火にかけて3分程度煮る。 ☆急ぐ時はぬるま湯につけてレンジで約2分温めてもできます。 | <ul style="list-style-type: none"> 煮物（しいだけを含むもの）など |

※分量はめやすのため、様子を見て加減してください。