

肌寒い日が増え、日が落ちるのも早くなりました。秋が駆け足で過ぎそうですね。これからは温かいものや、冬野菜のおいしい季節です。給食でも体の温まるメニューを取り入れていきます。寒い日には体を温める根菜類を食べて睡眠を十分にとり、寒さに負けない体で、これから迎える寒い冬をのりきりましょう。



## 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「うま味」です。出汁(だし)をかきさ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 | グルタミン酸 | グアニル酸 |
|-------|--------|-------|
|       |        |       |

### 【相乗効果でうま味UP!】

グルタミン酸 + イノシン酸 or グアニル酸 = うま味が 7~8倍に!!

子供が苦手な野菜も、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。

### 【簡単！出汁の取り方】

| 水出し昆布出汁   | 電子レンジでかつお出汁  | 水出し煮干し出汁  |
|---|--|---|
| <p>◆材料<br/>昆布 10g<br/>水 1L</p>  | <p>◆材料<br/>かつお節パック 2袋 (1袋 1.5g~2g)<br/>水 200ml</p>                                     | <p>◆材料<br/>煮干し 10g<br/>水 1L</p>   |
| <p>◆作り方<br/>①昆布の表面を、清潔な布きんをを使って拭き取る。<br/>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。</p> | <p>◆作り方<br/>①耐熱容器に水とかつお節を入れ、ふんわりとラップをかける。<br/>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。</p> | <p>◆作り方<br/>①水出しでは頭や、腹わたを取る下処理はいりません。<br/>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。</p> |

どの出汁も、冷蔵庫で2~3日保存できます。製氷皿などに小分けにして凍らせておくと、活用しやすいです。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週間ほどおいしく使えます。ただし、使う際には必ず加熱して使用してください。

## 認定こども園 博愛の里こども園献立表 (未満児用)

◇印は、全国みそめぐりのみそを使用しています。

2024年11月

|        | 月   | 火  | 水  | 木                                     | 金  | 土  |                           |
|--------|---|--|--|---------------------------------------|--|--|---------------------------|
| 日にち    |   |  |  |                                       |  |  |                           |
| 朝食     |   |  |  |                                       |  |  |                           |
| 午後 おやつ |   |  |  |                                       |  |  |                           |
| 日にち    | 4日  | 5日   | 6日   | 7日                                    | 8日   | 9日   |                           |
| 朝食     | 振替休日  | ★誕生日会★<br>★いいりんごの日★<br>麦ごはんのカレーライス<br>れんこんサラダ<br>バナナ、チーズ | ★誕生会★<br>★いいりんごの日★<br>麦ごはんのカレーライス<br>れんこんサラダ<br>バナナ、チーズ          | 麦ごはん<br>白身魚のフライ<br>胡瓜の酢の物<br>すまし汁     | 雑穀ごはん<br>鶏肉のきのこあんかけ<br>小松菜のごま和え<br>味噌汁                 | ★いい歯の日★<br>れんこんミートソース<br>スパゲティ★<br>ブロッコリーサラダ<br>スープ、温州みかんゼリー | ★保育参観★<br>給食の提供は<br>ありません |
| 午後 おやつ |   | アップルケーキ  | ビスケット  | 豆乳かん                                  | 菜めしおにぎり  |  |                           |
| 日にち    | 11日   | 12日  | 13日  | 14日                                   | 15日  | 16日  |                           |
| 朝食     | ごはん<br>ふりかけ<br>高野豆腐のそぼろ煮<br>ポテトサラダ<br>にゅうめん | 雑穀ごはん<br>白身魚のねぎ焼き<br>切干大根サラダ<br>味噌汁                      | 麦ごはんの<br>ハヤシライス<br>もやしの和え物<br>パイン缶<br>クラッカー                      | 麦ごはん<br>豚肉のカレー風味炒め<br>小松菜の納豆和え<br>味噌汁 | ★七五三★<br>さつま芋の赤飯<br>鶏の唐揚げ<br>彩り野菜の昆布和え<br>すまし汁         | 豚丼<br>ほうれん草の<br>さっぱり和え<br>具だくさん味噌汁                           |                           |
| 午後 おやつ | ジャムサンド                                      | いちごパバロア  | ビスケット  | 麩のラスク                                 | レーズン蒸しパン   | ビスケット  |                           |
| 日にち    | 18日   | 19日  | 20日  | 21日                                   | 22日  | 23日  |                           |
| 朝食     | 麦ごはん<br>トマトソースハンバーグ<br>花野菜サラダ<br>スープ        | 麦ごはん<br>柳川風煮<br>ふろふき大根<br>すまし汁                           | ごはん<br>鶏と秋野菜の<br>甘酢あん<br>ツナサラダ<br>味噌汁                            | ゆかりごはん<br>かねさ味噌うどん◇<br>大学かぼちゃ<br>みかん缶 | ★和食の日・まごやさい★<br>もみじごはん<br>さばの蒲焼き<br>切干大根のあちらけ<br>けんちん汁 | ★勤労感謝の日★<br>具だくさん味噌汁   |                           |
| 午後 おやつ | ココアマカロニ                                     | りんご洋梨のゼリー  | ビスケット  | 小松菜ときなこのケーキ                           | 黒糖蒸しパン   |  |                           |
| 日にち    | 25日   | 26日  | 27日  | 28日                                   | 29日  | 30日  |                           |
| 朝食     | ごはん<br>麻婆豆腐<br>春雨サラダ<br>中華スープ               | 麦ごはん、ふりかけ<br>三陸産さわかめ<br>豆腐カツ<br>キャベツの甘酢和え<br>味噌汁         | ★世界の料理(イタリア)★<br>豆腐ブレッド<br>白身魚の南蛮漬け<br>南瓜の炒め物<br>ミネストローネ、青りんごゼリー | 雑穀ごはん<br>鶏肉の照り焼き<br>ひじきサラダ<br>スープ     | わかめごはん<br>醤油ラーメン<br>もやしのナムル<br>カクテルフルーツヨーグルト           | ツナチャーハン<br>鶏レバーのケチャップ煮<br>具だくさんスープ                           |                           |
| 午後 おやつ | ホットケーキ                                      | プリン  | ビスケット  | ピザトースト                                | さつま芋のケーキ   | ビスケット  |                           |