

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、寒さに負けぬ体で、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 昆布 10g 水 1L</p> <p>◆作り方 ①昆布の表面を、清潔な布きんをを使って拭き取る。 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。</p>	<p>◆材料 かつお節パック 2袋 (1袋 1.5g~2g) 水 200ml</p> <p>◆作り方 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。 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>◆材料 煮干し 10g 水 1L</p> <p>◆作り方 ①水出しでは頭や、腹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。</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ことで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 (以上児用)

◇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	11、12月は青森県の伝統的な津軽みそである「かねさ味噌」です。米麴の粒を残し、甘みのある味と蔵の中でじっくり熟成させた、まろやかな「コク」が特徴の味噌です。		【11月24日 和食の日】 秋は実りの季節。一人ひとりが和食文化について認識を深め、大切さを再認識するきっかけの日になるようお願いを込めて「いいにほんしよく(1124)」の語呂合わせから制定されました。 参照 一般社団法人 和食文化国民会議HP		1日 麦ごはん 鶏肉のマーレード焼き 大根サラダ 味噌汁 牛乳	2日 五目焼きめし もやしのごま酢和え 具だくさんスープ
午後 おやつ					ホットケーキ	ビスケット
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★ ★いいりんごの日★ 麦ごはんのカレーライス れんこんサラダ パナナ、チーズ	麦ごはん 白身魚のフライ 胡瓜の酢の物 すまし汁 牛乳	雑穀ごはん 鶏肉のきのこあんかけ 小松菜のごま和え 味噌汁	★いい歯の日★ れんこんミートソースパスタ プロコッリーニサラダ スープ 温州みかんゼリー、牛乳	★保育参観★ 給食の提供はありません
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 ぶりかけ 高野豆腐のそぼろ煮 ポテトサラダ にゅうめん、牛乳	雑穀ごはん 白身魚のねぎ焼き 切干大根サラダ 味噌汁	麦ごはんのハヤシライス もやしの和え物 パイン缶、クラッカー 牛乳	麦ごはん 豚肉のカレー風味炒め 小松菜の納豆和え 味噌汁	★七五三★ さつま芋の赤飯 鶏の唐揚げ 彩り野菜の昆布和え すまし汁、牛乳	豚丼 ほうれん草のさっぱり和え 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 トマトソースハンバーグ 花野菜サラダ スープ 牛乳	麦ごはん 柳川風煮 ふろふき大根 すまし汁	ごはん 鶏と秋野菜の甘酢あん ツナサラダ 味噌汁、牛乳	ゆかりごはん かねさ味噌うどん◇ 大学かぼちゃ みかん缶	★和食の日・まごわやさしい★ もみじごはん さばの蒲焼き 切干大根のあちら漬け けんちん汁、牛乳	勤労感謝の日 黒糖蒸しパン
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		
日にち	25日	26日	27日	28日	29日	30日
朝食	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ 牛乳	麦ごはん、ぶりかけ 三陸産まわかめ の豆腐カツ キャベツの甘酢和え 味噌汁	★世界の料理(イタリア)★ 豆腐ブレッド 白身魚の南蛮漬け 南瓜の炒め物、ミネストローネ 青りんごゼリー、牛乳	家庭弁当の日 わかめごはん 醤油ラーメン もやしのナムル カクテルフルーツヨーグルト 牛乳	わかめごはん ツナチャーハン 鶏レバーのケチャップ煮 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