



# 11月きゅうしょく予定献立

令和6年10月25日 厚別西認定こども園

## 食のウォッチング

いい歯の日(11月8日)



「よく噛む」ことを意識することで、消化を助ける・虫歯を防ぐ・脳の働きが活発になる・食べ過ぎを防いで肥満を予防する・味覚が発達するなど、体によいことがたくさんあります。健康な歯を保ち、園とご家庭の両方でよく噛んで食べる習慣に気をつけていきましょう。

### 食べるときに気を付けたいポイント

- ・飲み物や汁物で流し込まないようにする。
  - ・一口量は少なめにする。
  - ・ゆっくり食べる。
  - ・食事に集中できる環境をつくる。
- (テレビを消す、おもちゃや絵本は片付ける)

### 調理での工夫

- ・野菜やきのこ、海藻などの食材も多く取り入れる。
- ・かみ切りやすい大きさに切る。(乱切りやスティック状等)
- ・野菜は噛む力に合わせて固さを調整し、茹ですぎないようにする。

<b>1日(金)</b> ごはん 味噌汁 (豆腐・小松菜・玉葱) 鶏肉の生姜焼き ダイスサラダ (芋・人参・胡瓜・コーン) 果物(りんご)	<b>2日(土)</b> 五目うどん (鶏肉・油揚げ・人参・玉葱・干椎茸・ホレン草) ブロッコリーツナ和え (ブロッコリー・人参・ツナ) 果物(パイン)	<b>18日(月)</b> ごはん 味噌汁 (チンゲン菜・ナメコ・長葱) 豚肉味噌焼き(豚肉・いんげん) 人参炒め煮 (人参・しらたき・生揚げ・グリーンピース) 果物(バナナ)	<b>5日・19日(火)</b> ごはん 味噌汁 (生揚げ・人参・もやし) チキンカツ キャベツのごま和え (キャベツ・人参・水菜・すりごま) 果物(パイン)
牛乳 チョイスビスケット	牛乳 星たべよ	牛乳 たべっこどうぶつ	牛乳 揚げ一番
<b>6日・20日(水)</b> ごはん 味噌汁 (ホウレン草・玉葱・椎茸) ほっけの磯辺焼き 南瓜サラダ(南瓜・胡瓜・人参) トマト 果物(りんご)	<b>7日・21日(木)</b> ごはん 味噌汁 (小松菜・もやし・エノキ) 豆腐ハンバーグ 大根とわかめのサラダ (大根・わかめ・人参・ホウレン草) 果物(パイン)	<b>8日(金)</b> ごはん 豆乳味噌汁(白菜・わかめ・人参) カレイの変わり揚げ (カレイ・パセリ・ひじき) きゅうりの中華和え (胡瓜・赤パプリカ) 果物(柿)	<b>22日(金) 誕生会</b> ごはん ビビンバ (豚肉・生姜・もやし・長ねぎ・にんにく・ほうれん草・人参) 野菜スープ(水菜・シメジ・玉葱) のりしおチキン ブロッコリー生姜和え(ブロッコリー・赤パプリカ) オレンジゼリー (生薬)
牛乳 ビスコ	鉄入りチーズ ちゃんごうどん (うどん・鶏肉・大根・白菜・人参・にんにく・生姜)	牛乳 キャロットクッキー	牛乳 手作りデコレーションケーキ (ホイップ・いちご)
<b>9日・30日(土)</b> 味噌ラーメン (中華麺・豚挽肉・もやし・玉葱・白菜・人参・コーン) 青のりポテト (芋・人参・青のり) 果物(パイン)	<b>11日・25日(月)</b> ごはん 味噌汁 (さつまいも・玉葱) 豚肉のごま揚げ キャベツのお浸し (キャベツ・人参・水菜・糸かつお) 果物(柿)	<b>12日・26日(火)</b> ごはん ポークカレー (豚肉・芋・玉葱・人参) 大根ごまヨドレ (大根・赤パプリカ・水菜) 果物(パイン)	<b>13日・27日(水)</b> ごはん けんちん汁 (鶏肉・豆腐・しらたき・大根・人参・長ねぎ) カレイの照り焼き ブロッコリー中華和え (ブロッコリー・人参・コーン) 果物(りんご)
牛乳 ぼたぼた焼き	ヨーグルト 毎日果実	牛乳 チーズクラッカー	牛乳 メロンパン
<b>14日・28日(木)</b> ごはん 味噌汁 (キャベツ・エノキ・水菜) 炒め納豆 (納豆・豚挽肉・玉葱・人参・卵) 小松菜ごま和え (小松菜・赤パプリカ) 果物(バナナ)	<b>15日・29日(金)</b> バターロール 人参ポタージュ 鮭の香味焼き (鮭・生姜・にんにく) ほうれん草コーン和え (ホウレン草・コーン・赤パプリカ) 果物(梨)		
牛乳 ポテトケーキ	牛乳 焼おにぎり		

☆りす・こあら組の午前おやつは牛乳と果物になります。  
 ☆毎月1日は「野菜の日」です。 ☆毎月19日は「食育の日」です。

### ～今月のメニューから～

#### 〈焼きおにぎり〉(大人2人・幼児2人)

〈材料〉

精白米・・・180g  
 味噌・・・大さじ1

A { みりん・・・小さじ1弱  
 味噌・・・大さじ1/2  
 水・・・小さじ1

〈作り方〉

- ① 米に味噌を加えて炊く。
- ② Aをませ合わせて火にかけ、練り味噌を作る。
- ③ 炊きあがったごはんを食べやすい大きさににぎり、おにぎりの両面をオープンで焼く。
- ④ 焼き色がついたら、②で作った練り味噌を塗る。

#### 〈けんちん汁〉(大人2人・幼児2人)

〈材料〉

鶏もも肉・・・100g(1/2枚)  
 大根・・・110g(3cm程度)  
 人参・・・70g(1/2本程度)  
 木綿豆腐・・・1/2パック  
 長ねぎ・・・40g(1/5本程度)  
 しらたき・・・1/2袋  
 ごま油・・・小さじ1

〈作り方〉

- ① 大根・人参は厚さ2mm程度のいちょう切り、鶏もも肉・豆腐は1cm角程度に、長ねぎは小口切りに切っておく。
- ② しらたきは1cm程度の長さに切り茹でてあく抜きをしておく。
- ③ 切った鶏もも肉をごま油で炒め、大根・人参・しらたきを加えて炒める。
- ④ 炒めた材料にだし汁を入れ、野菜が柔らかくなったら豆腐と長ねぎを加えて火を通し、Aを加えて味を整える。

だし汁 { かつお節・・・12g  
 昆布・・・10g  
 水・・・1L  
 A { 醤油・・・小さじ1  
 塩・・・小さじ1/2

- ① 鍋に水と昆布を入れて火にかけ、沸騰直前で取り出す。
- ② 沸騰した①にかつお節を入れて弱火にし、5分程煮出す。
- ③ かつお節を取り出して完成。

