

11 がつ の こんだて ひょう

みんなの とっぽ とも 園

曜日	日付	午前おやつ	きゅうしょく	おやつ
月	1 15	白せんべい 野菜ジュース	ミートソーススパゲティー りんご ブロッコリーサラダ 玉子スープ	1日 ずんだ餅(おはぎ) 宮城 15日 鶏飯 鹿児島 麦茶
火	2 16	ビスケット 麦茶	炊き込みご飯 天ぷら2種 胡瓜の和え物 はんぺんの清汁 みかん	フルーツヨーグルト(コーンフレーク) 麦茶
木	4 19	甘辛せんべい 豆乳	ごはん カレイのゴマ味噌焼き 肉じゃが 豆腐の清汁 バナナ	ココアパイ 麦茶
金	5 17	ビスコ 豆乳	焼き鳥丼 わかめの酢の物 青菜の味噌汁 りんご	白菜と肉団子春雨 麦茶
土	6 20	甘辛せんべい 麦茶	さつまいもとサーモンのパスタ 蓮根サラダ 野菜スープ ゼリー	クッキー 豆乳
月	8 22	白せんべい 豆乳	鶏ごぼうパン ヨーグルト フルーツサラダ コーンクリームスープ	塩昆布焼きそば 麦茶
火	9 30	クラッカー 野菜ジュース	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 青菜ののり和え 豚汁 みかん	アイスボックスクッキー 豆乳
水	10 24	白せんべい 豆乳	ごはん すき焼き煮 胡瓜の酢の物 しめじの清汁 バナナ	さつま芋チーズパン 麦茶
木	11 26	クラッカー 麦茶	けんちんうどん 唐揚げネギソース ヨーグルト	マーブルケーキ 豆乳
金	12 29	白せんべい 豆乳	ごはん 菊花しゅうまい 豆腐サラダ 中華スープ みかん 29日 バナナ	ラスククリーム添え 2種 麦茶
土	13 27	ビスコ 麦茶	あんかけラーメン 2色の粉ふき芋 ゼリー	ホットケーキ 豆乳
木	18	ビスケット 麦茶	秋のオムライス ウィンナーポテト グリーンサラダ フルーツヨーグルト オニオンスープ	エクレア 紅茶
木	25	クラッカー 豆乳	カレー皿うどん コールスローサラダ えのきスープ グレープフルーツ	プルコギ巻き 麦茶

うれしい 効能 たっぷり の 冬野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

今月の平均栄養価 エネルギー563kcal
たんぱく質17.6g 脂質18.9g 塩分1.7g

郷土料理

◎ずんだ餅 仙台を中心に山形や福島、秋田の郷土菓子です。かつては、お盆やお彼岸の時に米農家で作られたものでした。すりつぶした枝豆を餡に用いて団子と混ぜたものです。名前の由来は所説ありますが、方言が一番関係しているかと思います。園では、餅米を使いおはぎのようにしてみようと思います。

◎鶏飯 鹿児島県奄美大島で愛されていてごはんと具材の上に鶏肉でだしを取ったスープをかけて食べます。薩摩藩のおもてなし料理としてだされていました。

気温が下がってくると水分を取るのを忘れがちですが、とても乾燥しています。ウィルスや、誤嚥を防ぐために水分は、忘れずに、少しづつ頻繁にとるようにしましょう