

# 11月こんだてひょう

# みんなのとおぽこども園

曜日	日付	きゅうしょく	おやつ	主な材料
月	1 15	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 <b>ずんだ餅(おはぎ)</b> 宮城 15日 <b>鶏飯</b> 鹿児島 麦茶	パスタ トマト缶 玉ねぎ エリンギ 鶏卵 えのき ブロッコリーレタス 胡瓜 餅米 枝豆 鶏肉 ネギシイタケ
火	2 16	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	ごぼう 精白米 人参 鶏肉 さつまいも 胡瓜 海老 わかめ はんぺん ネギ フルーツ缶 世^グルト コーンフレーク
木	4 19	ごはん カレイのゴマ味噌焼き 肉じゃが 豆腐の清汁 パナナ	ココアパイ 麦茶	精白米 かわいい じゃがいも 豚肉 人参 白滝 インゲン 豆腐 小葱 パイ生地 ココア
金	5 17	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	精白米 鶏卵 刻みのり わかめ えのき 胡瓜 ほうれん草 油揚げ 白菜 春雨 とりひき 人参 シイタケ
土	6 20	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	パスタ 鮭 さつまいも 蓮根 水菜 ブロッコリー レタス 大根 人参 キャベツ
月	8 22	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	パン ごぼう しめじ パイン缶 胡瓜 キャベツ レタス コーン缶 クリームコーン 焼きそば麺 塩昆布 豚肉 人参 もやし
火	9 30	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	ごぼう 精白米 人参 鶏肉 さつまいも 胡瓜 海老 わかめ はんぺん ネギ フルーツ缶 世^グルト コーンフレーク
水	10 24	ごはん すき焼き煮 胡瓜の酢の物 しめじの清汁 パナナ	さつま芋チーズパン 麦茶	精白米 白滝 焼き豆腐 小町麩 豚肉 長ネギ 玉ねぎ えのき エリンギ 胡瓜 わかめ しめじ 豆苗 さつまいも チーズ
木	11 26	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	干しうどん こんにやく 人参 里芋 ネギ 油揚げ ちくわ 鶏肉 ネギ 鶏卵 ココア
金	12 29	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 パナナ	ラスククリーム添え 2種 麦茶	精白米 豚ひき シイタケ シュウマイの皮 豆腐 レタス 胡瓜 刻みのり 春雨 もやし 人参 コッペパン 生クリーム
土	13 27	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	中華麺 人参 シイタケ 青梗菜 豚肉 じゃがいも あおのり ミックス粉
木	18	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	精白米 鶏卵 玉ねぎ 鶏肉 ウィンナー じゃがいも レタス 胡瓜 コーン缶
木	25	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	干しうどん 人参 じゃがいも 玉ねぎ キャベツ 人参 苦瓜 コーン缶 えのき ネギ 豚バラ ピーマン もやし ネギ 海苔 ほうれん草

## うれしい交能 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、消化酵素で胃腸の動きを整える

### 今月の平均栄養価

エネルギー5870kcal たんぱく質19.8g 脂質18.8g 塩分1.9g

### 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きました。

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、少しずつ頻繁にとるようにしましょう