

11月の献立

日	曜日	献立名	おやつ	主な食材の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	月	チンジャオロース丼 若布スープ 牛乳	薩摩芋蒸しパン	豚肉 牛乳 豆乳 若布	BP 薩摩芋 米粉 胡麻油 米 片栗粉 ムーブシロップ	パプリカ 筍 えのき茸 コーン
2	火	ご飯 鯖の南部焼 高野豆腐と人参の煮物	バナナヨーグルト	ヨーグルト 鯖 高野豆腐	米 胡麻	人参 隠元 干し椎茸 バナナ
3	水	文化の日				
4	木	ご飯 鶏と大豆の揚げ煮 麩の味噌汁	人参カップケーキ	大豆 鶏肉 若布	米 麩 薩摩芋 片栗粉 人参カップケーキ	人参 生姜 キャベツ
5	金	チキンライス 焼売 フルーチェ苺	じゃが芋きな粉	鶏挽肉 焼売 牛乳 きな粉	米 じゃが芋	人参 玉葱 ピーマン フルーチェ
6	土	ホットドック 味噌ミルクスープ	クッキー& オレンジ	ウインナー 牛乳	バターロールパン じゃが芋 クッキー	キャベツ 玉葱 しめじ オレンジ
7	日					
8	月	きつねうどん 南瓜サラダ 牛乳	鯖若布ご飯	鯖フレーク 若布ご飯の素 牛乳 油揚 蒲鉾	米 マヨネーズ うどん	南瓜 人参 胡瓜 玉葱 法蓮草
9	火	ご飯(ふりかけ) タンドリーチキン 小松菜のじゃこ和え	きな粉ケーキ	豆乳 きな粉 しらす ササミ ヨーグルト	米 カレー粉 BP 米粉 ガムシロップ	小松菜 もやし
10	水	たっぷりトマトのハヤシライス 牛乳 林檎	竹輪パン	竹輪 卵 チーズ 牛乳 牛肉	米 HM ハヤシルウ	玉葱 人参 トマト缶 しめじ 林檎
11	木	ご飯 鯖の塩焼 ピーマンのツナ和え	マヨコーン トースト	鯖 ツナ	米 酢 練り胡麻 食パン マヨネーズ	人参 ピーマン コーン
12	金	バターロールパン 冬野菜シチュー バナナ	納豆おやき	納豆 油揚 豚肉 牛乳	薩摩芋 小麦粉 バターロールパン シチュー	白菜 蕪 人参 バナナ
13	土	鯖とコーンの混ぜご飯 里芋の味噌汁	あられ& 牛乳	鯖フレーク 牛乳	米 里芋 あられ	コーン 玉葱
14	日					
15	月	鶏照焼丼 コーンクリームスープ	高野豆腐の ラスク	鶏肉 ベーコン 高野豆腐 牛乳	米 マカロニ	あさつき 白菜 コーンスープ 人参
16	火	茸スパゲティー カルピス ブロッコリーサラダ	五平餅	豚肉 ツナ	スパゲティー 米 マヨネーズ	玉葱 しめじ えのき茸 ブロッコリー コーン カルピス
17	水	カレーライス(麦ご飯) 牛乳 オレンジ	トマト パンケーキ	牛肉 卵 牛乳	じゃが芋 米 押し麦 カレールウ HM	人参 玉葱 オレンジ トマトジュース
18	木	ちらし寿司 吸い物	コーンチーズ おやき	鶏肉 若布 蒲鉾 卵 チーズ 牛乳	米 甘酢 麩 小麦粉	玉葱 人参 しめじ 胡瓜 クリームコーン
19	金	三色サンド 牛乳 マスカットゼリー	小松菜ご飯	卵 ツナ ハム 牛乳 しらす	米 食パン マヨネーズ マスカットゼリー チョコクリーム	レタス 胡瓜 キャベツ 小松菜
20	土	若布うどん 薩摩芋の煮物	煎餅& 林檎	若布 鶏肉	うどん 薩摩芋 煎餅	人参 白菜 林檎
21	日					
22	月	ご飯 照焼ハンバーグ ツナの混ぜサラダ	麩のスナック	ハンバーグ ツナ	米 マヨネーズ 片栗粉 麩 バター	キャベツ トマト 胡瓜
23	火	勤労感謝の日				
24	水	ご飯 ヤクルト 肉じゃがカレー風味	しらすチーズ トースト	しらす チーズ 牛肉	米 じゃが芋 カレー粉 食パン	人参 玉葱 ヤクルト
25	木	焼きそば 牛乳 蜜柑	焼きとうもろこし ご飯	牛肉 牛乳	焼きそば麺 米	人参 玉葱 コーン キャベツ 蜜柑
26	金	ご飯 鯖の胡麻味噌焼 マカロニサラダ	焼き芋	鯖 ハム	米 すり胡麻 薩摩芋 マカロニ マヨネーズ	人参 キャベツ 胡瓜
27	土	炒飯 中華スープ	クッキー& 牛乳	牛挽肉 牛乳	米 クッキー	ピーマン 人参 玉葱 えのき茸 法蓮草
28	日					
29	月	ご飯(ふりかけ) ササミの味噌照焼 かき玉汁	じゃが芋の 塩昆布和え	塩昆布 卵 ササミ 油揚	米 片栗粉 じゃが芋 バター	キャベツ 人参
30	火	バターロールパン 牛乳 チリコンカン バナナ	ご飯ピザ	ツナ チーズ 牛乳 豚挽肉 大豆	米 カレー粉 片栗粉 バターロールパン	ピーマン コーン 玉葱 トマト缶 バナナ

※食材名の「HM」は、ホットケーキミックス

「BP」は、ベーキングパウダーの事です。

11月献立 桃組

日	曜日	献立名	おやつ	主な食材の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	月	チンジャオロース丼 若布スープ 牛乳	薩摩芋蒸しパン	豚肉 牛乳 豆乳 若布	BP 薩摩芋 米粉 胡麻油 米 片栗粉 メープルシロップ	パプリカ 筍 えのき茸 コーン
2	火	ご飯 鯖の南部焼 高野豆腐と人参の煮物	バナナヨーグルト	ヨーグルト 鯖 高野豆腐	米 胡麻	人参 隠元 干し椎茸 バナナ
3	水	文化の日				
4	木	ご飯 鶏と大豆の揚げ煮 麩の味噌汁	人参カップケーキ	大豆 鶏肉 若布	米 麩 薩摩芋 片栗粉 人参カップケーキ	人参 生姜 キャベツ
5	金	チキンライス 焼売 フルーチェ苺	じゃが芋きな粉	鶏挽肉 焼売 牛乳 きな粉	米 じゃが芋	人参 玉葱 ピーマン フルーチェ
6	土	ホットドック 味噌ミルクスープ	クッキー& オレンジ	ウインナー 牛乳	バターロールパン じゃが芋 クッキー	キャベツ 玉葱 しめじ オレンジ
7	日	祝日				
8	月	きつねうどん 南瓜サラダ 牛乳	鮭若布ご飯	鮭フレーク 若布ご飯の素 牛乳 油揚 蒲鉾	米 マヨネーズ うどん	南瓜 人参 胡瓜 玉葱 法蓮草
9	火	ご飯 タンドリーチキン 小松菜のじゃこ和え	きな粉ケーキ	豆乳 きな粉 しらす ササミ ヨーグルト	米 カレー粉 BP 米粉 ガムシロップ	小松菜 もやし
10	水	たつぷりトマトのハヤシライス 牛乳 林檎	竹輪パン	竹輪 卵 チーズ 牛乳 牛肉	米 HM ハヤシルウ	玉葱 人参 トマト缶 しめじ 林檎
11	木	ご飯 鯖の塩焼 ピーマンのツナ和え	マヨコーン トースト	鯖 ツナ	米 酢 練り胡麻 食パン マヨネーズ	人参 ピーマン コーン
12	金	バターロールパン 冬野菜シチュー バナナ	納豆おやき	納豆 油揚 豚肉 牛乳	薩摩芋 小麦粉 バターロールパン シチュールウ	白菜 蕪 人参 バナナ
13	土	鮭とコーンの混ぜご飯 里芋の味噌汁	あられ& 牛乳	鮭フレーク 牛乳	米 里芋 あられ	コーン 玉葱
14	日	祝日				
15	月	鶏照焼丼 コーンクリームスープ	高野豆腐の ラスク	鶏肉 ベーコン 高野豆腐 牛乳	米 マカロニ	あさつき 白菜 コーンスープ 人参
16	火	苺スパゲティー カルピス ブロッコリーサラダ	五平餅	豚肉 ツナ	スパゲティー 米 マヨネーズ	玉葱 しめじ えのき茸 ブロッコリー コーン カルピス
17	水	カレーライス 牛乳 オレンジ	トマト パンケーキ	牛肉 卵 牛乳	じゃが芋 米 カレールウ HM	人参 玉葱 オレンジ トマトジュース
18	木	ちらし寿司 吸い物	コーンチーズ おやき	鶏肉 若布 蒲鉾 卵 チーズ 牛乳	米 甘酢 麩 小麦粉	玉葱 人参 しめじ 胡瓜 クリームコーン
19	金	三色サンド 牛乳 マスカットゼリー	小松菜ご飯	卵 ツナ ハム 牛乳 しらす	米 食パン マヨネーズ マスカットゼリー チョコクリーム	レタス 胡瓜 キャベツ 小松菜
20	土	若布うどん 薩摩芋の煮物	煎餅& 林檎	若布 鶏肉	うどん 薩摩芋 煎餅	人参 白菜 林檎
21	日	祝日				
22	月	ご飯 照焼ハンバーグ ツナの混ぜサラダ	麩のスナック	ハンバーグ ツナ	米 マヨネーズ 片栗粉 麩 バター	キャベツ トマト 胡瓜
23	火	勤労感謝の日				
24	水	ご飯 ヤクルト 肉じゃがカレー風味	しらすチーズ トースト	しらす チーズ 牛肉	米 じゃが芋 カレー粉 食パン	人参 玉葱 ヤクルト
25	木	焼きそば 牛乳 蜜柑	焼きとうもろこし ご飯	牛肉 牛乳	焼きそば麺 米	人参 玉葱 コーン キャベツ 蜜柑
26	金	ご飯 鯖の胡麻味噌焼 マカロニサラダ	焼き芋	鯖 ハム	米 すり胡麻 薩摩芋 マカロニ マヨネーズ	人参 キャベツ 胡瓜
27	土	炒飯 中華スープ	クッキー& 牛乳	牛挽肉 牛乳	米 クッキー	ピーマン 人参 玉葱 えのき茸 法蓮草
28	日	祝日				
29	月	ご飯 ササミの味噌照焼 かき玉汁	じゃが芋の 塩昆布和え	塩昆布 卵 ササミ 油揚	米 片栗粉 じゃが芋 バター	キャベツ 人参
30	火	バターロールパン 牛乳 チリコンカン バナナ	ご飯ピザ	ツナ チーズ 牛乳 豚挽肉 大豆	米 カレー粉 片栗粉 バターロールパン	ピーマン コーン 玉葱 トマト缶 バナナ

※食材名の「HM」は、ホットケーキミックス

「BP」は、ベーキングパウダーの事です。



冬野菜



冬野菜は、身体を温める為にも「鍋・シチュー・スープ」で食べる事がお勧めです！！
野菜から溶け出した栄養分も、スープにする事で全て摂る事が出来ます。
また、葉物野菜は加熱する事で量も減り、たっぷり食べられます。

白菜

白菜の白い茎の部分に、黒い点々を見かける事があります。
これは「ゴマ症」と呼ばれ、カビや病気ではありません。
実は、この黒い点々は「ポリフェノール」です。
見た目は悪いですが、食べても問題ありません。



法蓮草

夏に採れた法蓮草より、冬に採れた法蓮草の方が、**ビタミンCが3倍**も含まれます。

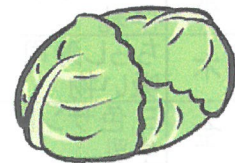
冬にしか食べられない「寒じめ法蓮草」・・・収穫間近の法蓮草を、寒い空気や霜に当てる事で凍ってしまわないように水分が減り、甘味が増します。
普段見かける法蓮草より、緑色が濃く、葉が厚く縮れているのが特徴です。



法蓮草が嫌いな人でも食べられるはず！！

キャベツ

春キャベツの色は黄緑色、葉は柔らかく生食に向きます。
冬キャベツの色は白っぽく、葉は硬めで加熱しても煮崩れない為、加熱料理に向きます。



今月のレシピ「ピーマンのツナ和え」

材料(4人分)

- ・ピーマン 80g
- ・塩 0.2g
- ・油 1.6g
- ・人参 48g
- ・ツナ 48g
- ・酢 4g
- ・醤油 4g
- ・砂糖 4g
- ・練り胡麻 12g



作り方

- ①ピーマンは1.5cm角にし、油と塩をかけレンジで2分加熱する。
- ②人参はいちよう切にし、レンジで2分加熱する。
硬い場合は追加で加熱する。
- ③(1)、(2)、ツナを調味料で和えたら完成。

