



11月の食事だより



幼保連携型認定こども園 大和こども園 R2. 11. 1

昼夜の寒暖の差もだんだん大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。手洗い、うがいを徹底し、十分な睡眠とバランスの良い食事を取り入れましょう。

小松とまとのうめ～パスタを食べたよ

小松市の農林水産課から、「もっと小松とまをたべてほしい」「小松とまをいろんな料理に使ってほしい」というお知らせがあり、10月10日のトマトの日に合わせて、9日(金)に小松とまのうめ～パスタを作りました。この料理は、小松市で開催された第2回レシビコンテスト麺部門で準グランプリに輝いたもので、トマトと梅と昆布茶の味であっさりした仕上がりになっています。今回は、大和風にアレンジして提供しました。

小松とまとは市から無償で頂き、園児達が受け取りました。小松とまを見て「そのまま食べたい!」「このトマトで何作るの?」と興味を持っていました。給食時間に覗いてみると「このパスタおいしい!」「なんかレストランの味がする」と、子供達に好評でした。

下記のレシピを参考に、ぜひご家庭でも作ってみてください。



<材料(子ども4人分)>

- 小松とまと…1/2玉
- パスタ…100g
- 小松菜…50g
- ベーコン…50g
- 玉ねぎ…30g
- オリーブオイル…大さじ1
- 梅干し…2個
- 昆布茶…小さじ1
- 塩こしょう…少々
- 醤油…小さじ1

A

<作り方>

- ①小松とまと、小松菜、玉ねぎ、ベーコンを、食べやすい大きさに切る。梅干しを刻む。
- ②オリーブオイルをフライパンで熱し、小松菜と玉ねぎとベーコンを炒め、火が通ったら小松とまとを入れ、さっと炒める。Aを入れて味を調える。
- ③塩を入れたお湯でパスタを既定の時間まで茹でておく。
- ④②にパスタを入れて混ぜる。お皿に盛りつけたら出来上がり!

大根が美味しい季節です

大根は比較的手に入れやすい食材ですが、特に甘味が増して美味しくなる旬の時期は、11月～2月です。美味しい大根を選ぶには、全体的にハリがあって手に持つと重みのある物が良いです。カットされている物は、断面がきめ細かいもののがいいです。

調理法として、大根は葉に近い方が甘く煮崩れしにくいので、大根おろしやおでんの輪切りに最適です。先端に行くほど辛味が増すので、炒め物や汁物に最適です。サラダにするなら、甘味と辛味のバランスが良い真ん中が良いです。用途によって使い分けて食べて下さい。

11月の園のメニューでは、げんべいなます、大根サラダ、おでん、大根スープに大根を使用しています。特に大根スープは、人気メニューです。



11月の献立

日	曜	おやつ(未満児)	献立名	おやつ(全児)	離乳食名
2	月	牛乳、バナナ	魚のつけ焼き、げんべいなます、味噌汁	☆ ミルク、ビスケット	魚のおろし煮、野菜の旨煮味噌汁
4	水	飲むヨーグルト オレンジ	マーボー豆腐、しゅうまい、ナムル	★ 牛乳、せんべい *	マーボー豆腐、さつまいの旨煮味噌汁
5	木	牛乳、りんご	大麦チキンナゲット、マカロニサラダ、味噌汁	☆ ミルク、たい焼き	白菜とツナの煮物、かぼちゃ煮味噌汁
6	金	ヨーグルト	カレーシチュー、ちりじゃこサラダ、バナナ	☆ ホワイトミニ せんべい	芋のそぼろ煮、レタスの旨煮味噌汁
7	土	アップルキャロット	ウインナーパン、牛乳	お茶、せんべい	かぶとツナの煮物、野菜の旨煮味噌汁
9	月	牛乳、オレンジ	八宝菜、甘辛肉だんご、きゅうりの中華和え	☆ ミルク、大学芋	白菜としらすの煮物 きゅうりの旨煮、味噌汁
10	火	野菜ジュース りんご	岩石揚げ、大根サラダ、味噌汁	☆ ミルク、せんべい*	芋とツナの煮物、大根の旨煮味噌汁
11	水	牛乳、チーズ	タンドリーチキン、パンサンサー 白菜のミルクスープ	★ 野菜ジュース せんべい *	豆腐の野菜あん、白菜の旨煮味噌汁
12	木	果物ゼリー	魚の照り焼き、ほうれん草のゴマネズ和え 味噌汁	☆ ジョア ビスケット *	煮魚、ほうれん草の煮物、味噌汁
13	金	牛乳、バナナ	ぎょうざ入りスープ、ポテトサラダ、みかん	☆ 牛乳、せんべい お米deスイートポテト	芋としらすの煮物、野菜の旨煮味噌汁
14	土	マスカットポパイ	スパゲティイタリアン、小魚	お茶、せんべい	かぼちゃのそぼろ煮、大根の旨煮味噌汁
16	月	牛乳、みかん	星型ハンバーグ、切干しサラダ コーンかきたまスープ	★ ヨーグルト まめによるこぶ	かぶとしらすの煮物 さつまいの旨煮、味噌汁
17	火	野菜ジュース せんべい	しめじごはん、魚のかば焼き、ちくわサラダ すまし汁	☆ プリン 紫芋チップス	キャベツときゅうりの旨煮 魚のおろし煮、味噌汁
18	水	ヨーグルト	江戸っ子煮、ドレッシングサラダ、バナナ	☆ 飲むヨーグルト せんべい *	煮豆マッシュ、レタスの煮物 味噌汁
19	木	ジョア、オレンジ	ひじき入り肉じゃが、揚げ大豆の小魚がらめ 塩もみ	☆ ミルク、クッキー	芋のそぼろ煮、白菜の旨煮 味噌汁
20	金	牛乳、バナナ	白菜のクリーム煮、ブロッコリーサラダ、柿	☆ お茶、肉まん	ブロッコリーとツナの煮物 かぼちゃ煮、味噌汁
21	土	りんごジュース	牛丼、まめによるこぶ	お茶、せんべい	かぶとしらすの煮物 さつまいの旨煮、味噌汁
24	火	飲むヨーグルト バナナ	酢豚、大根スープ、トマト	☆ ミルクココア クッキー *	大根のそぼろ煮、野菜のトマト煮 味噌汁
25	水	牛乳、りんご	魚のフライ、れんこんのゴマネズ和え すまし汁	☆ 牛乳 さつまい蒸しパン	煮魚、かぶの旨煮、れんこん汁
26	木	野菜ジュース チーズ	おでん、ひじきサラダ、りんご	☆ ミルク、せんべい	大根としらすの煮物 レタスときゅうりの旨煮、味噌汁
27	金	牛乳、オレンジ	煮込みハンバーグ、粉ふきいも、わかめスープ	★ 飲むヨーグルト せんべい *	芋のそぼろ煮、白菜の旨煮 味噌汁
28	土	オレンジジュース	カレーうどん、チーズ	☆ お茶、せんべい	かぶとツナの煮物、かぼちゃ煮 味噌汁
30	月	りんごジュース せんべい	ポトフ、スパサラダ、トマト	☆ 牛乳 カロリーメイト *	じゃが芋としらすの煮物 野菜のトマト煮、味噌汁

未満児の主食 ご飯…☆ パン…★
 ☆今月のご飯の日は17日(火)です。
 以上児のご飯は要りません

*…0、1歳児の手作りおやつ