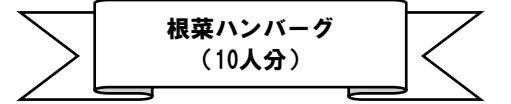




11月が旬の食材「大根」

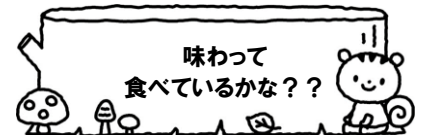
一年中出回っている大根ですが、本来は11～12月が旬です。
春夏の方が辛味が強い傾向にあり、寒い時期の方が甘みがあり、みずみずしいと言われています。
また葉の近くが甘く、下にいくほど辛味が強くなります。
園では、具だくさん味噌汁・切干大根煮・けんちん汁などたくさんのメニューに使用しています。



【11月30日のレシピ】

- ・ 鶏ミンチ 250g
- ・ 豆腐 250g
- ・ 人参 50g
- ・ 玉葱 60g
- ・ 蓮根 50g
- ・ 長いも 100g
- ・ 卵 35g
- ・ パン粉 15g
- ・ 醤油 15g
- ・ 塩 2g
- ・ ピザ用チーズ 60g

- ① 豆腐はしっかり水切りをする
人参・玉葱・蓮根・長いもは、みじん切り
人参・玉葱は炒める
- ② 鶏ミンチを粘りが出るまでこね、①の材料と卵・パン粉・醤油・塩を加え、さらにこねる
- ③ 食べやすい大きさに形成し180℃で15分焼く
- ④ 仕上げにチーズをのせ160℃に下げて5分焼く



甘い、辛い、酸っぱい、苦い…食べ物にはいろいろな味があり、好きな食べ物、苦手な食べ物は人によってさまざまです。
私達が食べ物を美味しいと感じるのは、舌で感じる味だけでなく、見た目や香りなど、色々なことが関係しています。ただ食べるのではなく、意識して食べるようにしてみましょう😊

どんな見た目かな?…色、形、艶

どんな香りがするかな?…さわやか、甘い、香ばしい

どんな音がするかな?…パリパリ、シャカシャカ、カリカリ

どんな食感がするかな?…ねばねば、もちもち、なめらか

どんな味がするかな?…甘い(甘味)
しょっぱい(塩味)
酸っぱい(酸味)
苦い(苦味)
うまい(うま味)

日	献立名	材料名	おやつ
1 火	魚のマヨネーズソース焼き <small>南瓜の煮物 ☆胡瓜とチーズのおかかサラダ</small>	鮭 花かつお チーズ 人参 南瓜 玉葱 胡瓜 パセリ	おかし ミルク
2 水	里芋コロッケ 人参サラダ	ツナ 合挽きミンチ 卵 人参 ブロッコリー 玉葱 胡瓜 コーン 里芋 じゃが芋	ポップコーン ミルク
4 金	冬野菜のたっぷり中華スープ 小松菜ともやしのナムル	ベーコン 豆腐 わかめ 人参 ブロッコリー 小松菜 大根 筍 白菜 コーン もやし はるさめ	みるくクッキー ミルク
5 土	焼き飯 豆腐の味噌汁	ウインナー 卵 豆腐 味噌 わかめ 人参 青葱 ピーマン もやし	
7 月	けんちん汁 ほうれん草のなめ茸和え	色板 鶏もも 豆腐 油揚げ 人参 青葱 ほうれん草 大根 玉葱 牛蒡 しめじ なめ茸 白菜 里芋 板こんにゃく	煮干しごまチップ ミルク
8 火	☆かに玉風卵焼き えのきとわかめの中華和え	カニカマ ハム 卵 豆腐 わかめ 人参 青葱 えのき コーン 玉葱 干し椎茸 筍	おかし ミルク
◎9 水	おでん わかめごはん たくあん	平天 牛肉 ウインナー 卵 厚揚げ わかめ 人参 大根 じゃが芋 板こんにゃく	おかし ミルク
10 木	鶏の唐揚げ ゆで卵 ポテトサラダ	鶏もも ハム 卵 人参 ブロッコリー コーン 胡瓜 じゃが芋	野菜ジュースの蒸しパン ミルク
11 金	豆腐のマヨネーズ焼き <small>ブロッコリー カレー風味の粉ふきいも</small>	ツナ 豆腐 人参 青葱 ブロッコリー 土生姜 蓮根 コーン じゃが芋	バインスキムヨーグルト
12 土	カレー ゆで卵	牛肉 卵 人参 ブロッコリー 玉葱 コーン じゃが芋 カレールー	
14 月	ポークビーンズ わかめとツナの酢の物	竹輪 ツナ ベーコン 大豆 わかめ 人参 パセリ ミニトマト 玉葱 胡瓜 じゃが芋	おかし ミルク
15 火	パンバンジー 高野の卵とじ	竹輪 鶏むね 卵 高野豆腐 味噌 人参 小松菜 グリンピース 土生姜 胡瓜 キャベツ もやし	ぐるぐるポテトパイ ミルク
16 水	鮭の照り焼き 三色和え	鮭 人参 ほうれん草 えのき もやし	おかし ミルク
17 木	切干大根煮 いんげんのピーナッツ和え	平天 鶏もも 高野豆腐 ひじき 人参 いんげん ミニトマト ブロッコリー 切干大根 干し椎茸 板こんにゃく	りんごスキムヨーグルト
◎18 金	小松菜と牛肉の混ぜご飯 ☆すいとん汁 だし巻き卵	牛肉 豚肉 卵 油揚げ 人参 青葱 椎茸 枝豆 大根 牛蒡 里芋 板こんにゃく	トマトチーズクラッカー ミルク
19 土	きつねうどん ミニおにぎり	油揚げ わかめ 人参 青葱 ゆでうどん	
21 月	ウインナーのかきたま汁 白菜のおひたし	花かつお ウインナー 卵 豆腐 油揚げ 味噌 人参 青葱 ブロッコリー 玉葱 しめじ 大根 白菜 もやし コーン じゃが芋	あんこのカップケーキ ミルク
22 火	赤魚の煮付け 刻み昆布とツナの金平	赤魚 ツナ 刻み昆布 人参 蓮根	おかし ミルク
24 木	麻婆豆腐 ピーマンとちりめんの佃煮 春雨の酢の物	ちりめん 豚ミンチ ハム 豆腐 人参 青葱 ピーマン 干し椎茸 玉葱 胡瓜 コーン はるさめ	ツナマヨパン ミルク
25 金	鶏だんごスープ ほうれん草のゆず和え	花かつお 竹輪 鶏ミンチ 豆腐 人参 ほうれん草 ブロッコリー 青葱 えのき 筍 玉葱 白菜 コーン 土生姜	スノーボール ミルク
26 土	ホットドック タマゴサンド	ウインナー 卵 キャベツ ロールパン パナナ	
28 月	具だくさん味噌汁 きのこサラダ 二色ふりかけ	竹輪 豚肉 ベーコン 豆腐 油揚げ 味噌 ゆかり わかめ 人参 青葱 大根 玉葱 牛蒡 しめじ えのき キャベツ さつま芋 板こんにゃく	おかし カルピス
29 火	鯖の塩焼き ブロッコリーのおかか和え	鯖 花かつお 人参 ブロッコリー コーン キャベツ	おかし ミルク
30 水	根菜ハンバーグ キャベツとりんごのコールスローサラダ	鶏ミンチ 卵 豆腐 チーズ 人参 ブロッコリー 玉葱 キャベツ コーン 蓮根 長芋 りんご	スイートポテトマフィン ミルク

◎ は、完全給食 ☆ は、新メニューです。
完全給食の日は、お弁当はいりません。お弁当袋にお箸を入れて持ってきてください。

