

# 平成 29 年 11 月 献立表

## 香住ヶ丘保育園



日	曜	昼 食	10時のおやつ	3時のおやつ	赤:おもに血や肉になる	黄:おもに熱や力となる	緑:おもに調子をととのえる
15	水	パン あじとれんこんのハンバーグ風 サラダ菜 きのこ豆乳のコーンスープ	牛乳 キウイ	スキムミルク フルーツみつ豆	牛乳 あじ(すり身) 木綿豆腐 鶏卵 米みそ かつおだし 豆乳 鳥がらだし 脱脂粉乳	パン 片栗粉 砂糖(三温糖) 甘納豆(あずき)	キウイれんこん にんじん たまねぎ しょうが サラダ菜 コーン、クリーム(缶) コーン(缶) エリンギ しめじ えのきたけ パセリ パナナ もも(缶) みかん(缶) パン、マヨネーズ(缶) りんご
2	木	麦ごはん 牛肉とピーマンの炒め煮 納豆汁	牛乳 みかん	スキムミルク ココアケーキ	牛乳 牛肉 納豆 油揚げ 煮干しだし 米みそ 麦みそ 脱脂粉乳 絹ごし豆腐	精白米 麦 ごま油 片栗粉 さといも さつまいも 米粉 黒砂糖	みかん たけのこピーマン にんじん たまねぎ 青ねぎ
4 18	土	和風スパゲティ 飲むヨーグルト	牛乳 ウエハース	牛乳 かりんとう	牛乳 鶏肉 きざみのりドリンクヨーグルト	ウエハーススパゲティ 植物油 かりんとう	たまねぎ にんじん 生しいたけ しめじ にんにく
6 20	月	麦ごはん いわしのかば焼き風 ミニトマト 白葱と春雨のスープ	牛乳 バナナ	スキムミルク かき せんべい	牛乳 いわし 米みそ 豚肉 鳥がらだし 脱脂粉乳	精白米 麦 片栗粉 揚げ油 砂糖(三温糖) はるさめ 植物油 せんべい	バナナしょうが ミトマト はくさい にんじん 青ねぎ かき
7 21	火	麦ごはん ポトフ ほうれん草とツナの和え物	牛乳 りんご	豆乳 ポンデケーキ	牛乳 牛肉 鳥がらだし ソンメ まぐる油漬(缶) かつおだし 豆乳 絹ごし豆腐 脱脂粉乳 粉チーズ	精白米 麦 じゃがいも 砂糖(三温糖) 白玉粉 小麦粉 植物油 揚げ油	りんご キャベツ たまねぎ にんじん かぶ セロリ ほうれんそう
8 22	水	麦ごはん 清汁 豚肉とだいこんの煮物 マカロニサラダ	牛乳 みかん	スキムミルク 焼きいも	牛乳 塩わかめ かつお・昆布だし 豚肉 煮干しだし 鶏卵 脱脂粉乳	精白米 麦 植物油 砂糖(三温糖) マカロニ マヨネーズ さつまいも	みかん えのきたけ だいこん にんじん さやいんげん きゅうり
9 30	木	パン ローストチキン ゆでブロッコリー ホワイトシチュー	牛乳 黄桃缶	スキムミルク りんごの ヨーグルトケーキ	牛乳 鶏肉 えび ベーコン 脱脂粉乳 鳥がらだし 鶏卵 プレーンヨーグルト	パン 植物油 じゃがいも マーガリン 小麦粉 バター 砂糖(三温糖)	もも(缶) ブロッコリー たまねぎ にんじん マッシュルーム(缶) パセリ りんご レモン
10 24	金	さつまいもご飯 飛竜頭 レタス かまぼこの清汁	牛乳 せんべい	スキムミルク 米粉の豆乳蒸しパン	牛乳 鶏卵 むきえび 豆乳 木綿豆腐 脱脂粉乳 ひじき かまぼこ かつお・昆布だし	せんべい 精白米 麦 さつまいも 片栗粉 やまいも 白ごま(いり) 揚げ油 米粉 黒砂糖 植物油	にんじん グリンピース レタス えのきたけ 青ねぎ
11 29	土	けんちんうどん 野菜ジュース	牛乳 りんご	11日 牛乳 バームクーヘン 29日 豆乳 磯辺ドッグ	牛乳 豚肉 油揚げ 脂粉乳 煮干しだし みそ ちくわ チーズ 青のり	干しうどん さといも バームクーヘン ホットケーキミックス	りんご だいこん にんじん ごぼう 青ねぎ 野菜ジュース
13 27	月	麦ごはん ひじき入り卵焼き ゆでブロッコリー さつまいものみそ汁	牛乳 チーズ	ミルクココア りんご クラッカー	牛乳 プロセスチーズ 鶏卵 脱脂粉乳 油揚げ ひじき 豚肉 煮干しだし 米みそ 麦みそ	精白米 麦 砂糖(三温糖) 植物油 さつまいも クラッカー	にんじん ほうれんそう ブロッコリー たまねぎ 青ねぎ りんご
14 28	火	麦ごはん 鮭のごま揚げ キャベツのソテー 大豆のカレースープ	牛乳 バナナ	スキムミルク ホットケーキ	牛乳 鮭(切り身) 鶏卵 ベーコン 大豆 鳥がらだし 脱脂粉乳	精白米 麦 小麦粉 片栗粉 白ごま(いり) 黒ごま 揚げ油 植物油 じゃがいも カレールウ 砂糖(三温糖) バター	バナナ キャベツ にんじん コーン、ホール(缶) たまねぎ パセリ
17	金	麦ごはん 厚揚げのみそ汁 魚のみみじ焼き ミントマト 中華風精進炒め	牛乳 パイン缶	豆乳 ピザトースト	牛乳 厚揚げ 塩わかめ 煮干しだし 米みそ 麦みそ 白身魚 油揚げ 豆乳 ベーコン チーズ	精白米 麦 マヨネーズ 植物油 すりごま ごま油 砂糖(三温糖) 食パン	パインアップル(缶) にんじん ピーマン ミニトマト コーン、ホール(缶) こんにやく れんこん こまつな しめじ しょうが たまねぎ トマト マヨネーズ
25	土	かしわおにぎり 豚汁	牛乳 パイン缶	牛乳 バームクーヘン	牛乳 鶏肉 豚肉 木綿豆腐 煮干しだし みそ	精白米 じゃがいも 植物油 バームクーヘン	パインアップル(缶) にんじん ごぼう 干しいたけ だいこん 青ねぎ こんにやく
16	木	じゃこと菜っ葉の混ぜごはん 鮭ときのこのホイル焼き かにと春雨のごま酢和え 清汁 かぼちゃの煮物 サラダ菜 りんご	牛乳 チーズ	ぶどうジュース ドーナツ	牛乳 チーズ しらす干し かつお・昆布だし 鮭 かに(缶) 鶏卵	精白米 ごま油 白ごま 麩 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 植物油 緑豆はるさめ すりごま 砂糖(三温糖)	こまつな にんじん みつば たまねぎ しめじ パセリ きゅうり かぼちゃ いんげん サラダ菜 りんご えのき ぶどうジュース

11月になり秋がぐっと深まってきました。朝晩の寒さが晩秋を感じさせるとともに、日脚も短くなり、季節が冬へと一歩一歩近づいているのを肌で感じる今日この頃です。これから増す寒さと、空気の乾燥で風邪を引く人も多くなってくるのではないのでしょうか。寒さは衣服の調節や暖房を活用し、乾燥はマスクの着用や加湿器などを活用して防いでいきましょう。そして何より、バランスのとれた食事でも風邪予防には必要です。体調に気をつけて、深まる秋を元気に楽しんでいきましょう。

◎レシピ紹介◎  
『豆腐百珍(とうふひゃくちん)』というものをご存じですか？これは、江戸時代(1782年)に刊行された豆腐を主役とした料理本です。庶民の味であった豆腐を使ったレシピが10品おさめられており、当時のベストセラーになりました。家庭的な味付けから、料亭風の味付けと様々で、豆腐のレシピのみでも飽きない内容となっています。今回はこの本にも掲載され、昔から親しまれていた「飛竜頭(ひりょうず)」のレシピを紹介します。飛竜頭は今月の献立にも登場する人気のメニューで、関西では飛竜頭、関東ではがんどきと呼ばれています。今回紹介するレシピは、豆腐百珍のレシピではなく、保育園で提供しているレシピを紹介します。

**飛竜頭(2~3人分)**

- えびのすり身...130g
- 木綿豆腐...170g(水気をしっかり切り、く...)
- 人参...25g(みじん切り)
- 山芋...15g(すりおろし)
- 干しひじき...10g(もどして短く切る)
- グリーンピース...10g
- 白ごま...適量
- 溶き卵...4分の1個分
- 片栗粉...80g
- みりん...小さじ1半
- 醤油...小さじ1半
- 塩...少々

〈作り方〉  
調味料と具材を混ぜ合わせ、16C...  
スプーンですくい入れ、きつね色に揚げる。



豆腐百珍は200年以上たった今でも現代風にアレンジされた料理本が出版されています。料理の本ながら、読んでみると当時の人々の暮らしや食生活の歴史が垣間見えるようです。現代では様々な料理本が見られるようになりましたが、絵本や小説、映画やアニメなどに登場する料理を再現し、紹介した面白い本もあります。作品と読み比べながら、秋の夜長の読書として料理本を楽しむのもおすすめです。

誕生会...16日  
食育...24日