



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|---|---|---|---|
| 2 ごはん 五目きんぴら 大根煮物 さつまいもスープ もちもちじゃがもち お茶 いりこ | 3 文化の日  | 4 ごはん 焼鯖と白葱の煮物 キャベツじゃこ和え 味噌汁(大根) 大根菜おにぎり お茶 切干煮 | 5 ごはん 豚肉とさつまいもの 甘辛煮 にらもやしソテー すまし汁 きなこ団子 お茶 昆布 | 6 ごはん さんま香味揚げ 小松菜煮びたし 味噌汁(キャベツ) さつまいもホットケーキ 牛乳 果物 | 7 肉みそうどん じゃが芋グリル焼き 焼き芋 お茶 するめ |
| 9 ごはん 手羽元さっぱり煮 里芋マヨサラダ 味噌汁(高野) 切干おにぎり お茶 いりこ | 10 ごはん 魚にんにく風味焼き 納豆和え もやしスープ | 11 ごはん 手作り厚揚げ 昆布と人参の煮物 さといも汁 | 12 弁当の日  | 13 ごはん 煮魚 ★大豆と根菜の きんぴら 味噌汁(なめこ) 梅じゃこおにぎり お茶 野菜煮物 | 14 鮭おにぎり 豚汁 パン お茶 いりこ |
| 16 豚ごぼうごはん 焼魚 じゃが芋ごま和え 味噌汁(もやし) 青のりおにぎり お茶 昆布 | 17 ごはん 麻婆豆腐 もやしナムル 春雨スープ | 18 ごはん 里芋コロッケ レタスとわかめの サラダ 味噌汁(ごぼう) | 19 ごはん 炒り鶏 ほうれん草磯あえ とろろ昆布すまし汁 大豆いりこ お茶 | 20 ごはん 魚の塩麴焼き 大根そぼろ煮 白菜ミルクスープ 梅あらめおにぎり お茶 野菜煮物 | 21 カレーピラフ オニオンスープ パン お茶 昆布 |
| 23 勤労感謝の日  | 24 煮込みうどん 高野煮物 里芋煮物 こんにゃく煮物 焼きのりおにぎり お茶 野菜煮物 | 25 ごはん 作りがんと 大根五目煮 味噌汁(白葱) | 26 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 あらめ炒め煮 豆乳カレースープ 五目おにぎり お茶 いりこ | 27 芋煮会 おにぎり 豚汁 みかん マカロニきなこ お茶 昆布 | 28 炒飯 ワカメスープ パン お茶 するめ |
| 30 ごはん 高野唐揚げ 里芋梅サラダ 蒸しブロッコリー きのこペーコンスープ 大学芋 牛乳 いりこ | <p>お知らせ</p> <p>11/12 弁当の日 全クラスお弁当の準備をお願いします。</p> <p>11/27 芋煮会 大鍋でさつまいもや里芋をたっぷり入れて豚汁を園庭で作ります。</p> | | | | 都合により献立・材料を変更する場合があります。 ★印は新メニューです。 |



魚を食べていますか？身体も脳も魚を食べて元気になろう！！

魚のおいしさを知ろう！！

近年、日本人の魚離れが言われています。保育園では、週に2回、魚を取り入れるようにしています。先月30日に、ぼぷら組が炭火でさんまを焼き、ひとり1匹食べ骨を上手に出していました。切り身だけでなく頭付きの魚も食べ、骨を出すことも経験の一つです。

◎手間をかけずに食べる。

【缶詰を食べる】

新鮮なものをすぐ加工処理してあるので、栄養素もたっぷり。そのままでもおいしい、料理に使う方法もあり。

【一夜干しを食べる】

乾燥することで旨味成分が濃縮。魚ならではのおいしさも味わえます。

【下処理を頼む】

お店で、内臓を取り除いたり、切り身にしてもらおう。家に帰ってすぐ調理ができ、生臭いゴミもでませんよ。

◎調理法いろいろ (焼いても煮てもおいしい魚料理)

【焼く】 ◎焼いた香りで生臭さを取る◎手軽に魚焼きグリルやフライパンで焼くことができる◎フライパンに少量の油やバターで焼けばソテーに、小麦粉をまぶして焼けばムニエルになり、ちょっと洋風になり食べやすい。

【揚げる】 ◎小麦粉や片栗粉をまぶして揚げれば、丸ごと食べることができる◎衣をつけて天ぷら、パン粉をつけてフライに。

【煮る】 ◎醤油やみそ、みりん、酒などの調味料や、生姜などの香りで臭みが取れ、コクがでておいしい。

人気の魚レシピ 《鮭のちゃんちゃん焼き》 味噌バターのいい香りが食欲をそそります。子どもたちにも大人気！！

(材料約4人分) 鮭切り身4切れ キャベツ1/4玉 人参1/4本 もやし1パック 長ネギ1本 しめじ1/4パック バター10g

※(味噌小さじ2 醤油大さじ1/2 みりん大さじ1/2 にんにく少々)

(作り方)① キャベツはざく切り、人参は短冊切り、長ネギはななめ切り、しめじは割しておく。

② 鮭の切り身をフライパンで両面焼き、いったん取り出しておく。(完全に火を通さなくても大丈夫)

③ そのままのフライパンに、人参を炒め、キャベツ、もやし、長ネギ、しめじを入れ、その上に②も取り出した鮭をのせて蓋をし、蒸し焼きに。

④ 野菜がしんなりしてきたら、合わせておいた※印の調味料を入れ、混ぜ合わせ、仕上げにバターを入れてできあがり。

* フライパンのまま、食卓に。できたと、熱々を食べられます。白菜でもおいしいですよ。

