

2023年度



# 予 定 献 立 表

ひまわり第1保育園

天候・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

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2 ごはん 肉じゃが もやしの酢の物 すまし汁	3 ごはん 手羽元さっぱり煮 あらめ炒め煮 さつま芋汁	4 ごはん 焼き魚 ほうれん草白和え すまし汁	5 ごはん 厚揚げステーキ さつま芋キンピラ 塩麴スープ	6 栗ごはん 煮魚 干し大根煮物 味噌汁	7 焼うどん 味噌汁
きなこおはぎ いりこ・お茶	にゅうめん お茶	ぜんざい 昆布・お茶	焼のりおにぎり するめ・お茶	★人参ドーナツ 野菜・牛乳	小丸パン いりこ・お茶
9 <b>体育の日</b> 	10 ごはん ニラ入りハンバーグ レタスとワカメのサラダ 味噌汁	11 ごはん 魚の塩麴焼き バンサンスー すまし汁	12 鮭ときのこの 炊き込みごはん ミニがんも煮物 糸コンキンピラ 味噌汁	13 ごはん 牛肉と根菜の甘辛煮 梅ぶしきゅうり とろろ昆布すまし汁	14 五目おにぎり 味噌汁
	黒ごま団子 いりこ・お茶	甘辛ごぼう 昆布・お茶	さつま芋スコーン 野菜・牛乳	五平餅 するめ・お茶	小丸パン いりこ・お茶
16 ごはん 魚さっぱり焼き ごぼうとこんにゃくの おかか煮 カレースープ	17 ごはん 野菜かきあげ キャベツの酢の物 味噌汁	18 ごはん 麻婆春雨 かぼちゃのごま和え 小松菜中華スープ	19 カウどん 糸昆布の炒め煮 納豆和え	20 <b>うんどう会</b> 	21 梅昆布おにぎり 味噌汁
梅キュウ海苔巻き するめ・お茶	レンコン磯辺焼 昆布・お茶	さつま芋大福 いりこ・お茶	青のりおにぎり するめ・お茶	コッパン 昆布・牛乳	小丸パン するめ・お茶
23 ごはん 豚じゃが炒め にんじんごま和え 味噌汁	24 ごはん 魚フライ 刻み昆布と切干の煮物 野菜塩スープ	25 <b>いちょう組食事公開</b> 	26 ごはん 魚にんにく風味焼き ほうれん草磯和え じゃがバター味噌汁	27 <b>弁当の日</b> 	28 チキンライス オニオンスープ
夕焼けおにぎり いりこ・お茶	大豆いりこ 野菜・お茶	焼き芋 するめ・お茶	梅じゃこおにぎり 昆布・お茶	すいとん お茶	小丸パン いりこ・お茶
30 ごはん さんまごま揚げ 切干中華サラダ さといも汁	31 ごはん 豆腐五目焼き 小松菜ナムル 味噌汁	<p><b>だしについて知ろう!!</b> 「だし」の香りは、心も身体もホッとしますね。毎朝、給食室では、だしをとることから始まります。時々、だしのいいにおいにつられて、子どもたちもやってきます。飛魚といわしのいりこ、昆布、カツオ節でだしをとり、しっかりだしをとることで、汁ものや、煮物も薄味でもおいしく感じます。</p>			
小丸パン 果物・牛乳	きなこ団子 昆布・お茶				



## 10/20(金) うんどう会

午後の保育を希望される方は  
**お弁当の準備**をお願いします。

## 10/25(水) いちょう組食事公開

(全クラス給食です。)

## 10/27(金) 弁当の日

**全クラスお弁当の準備**をお願いします。



10月に献立より

だしを効かせて **【さといも汁】**

## だしのおいしさの秘密

☆**だしのおいしさは「うま味」**。昆布に含まれるグルタミン酸やかつお節に含まれるイノシン酸は、うま味の相乗効果でおいしいです。複数の組み合わせでさらにうま味UP。  
☆だしは**生まれる前から慣れ親しんでいる味**。母胎の羊水には、グルタミン酸が含まれており、出産後の母乳にも含まれていて、赤ちゃんにも好まれる味。  
☆だしの風味は日本人だれもが好むものです。**だしのおいしさは、食経験を積み重ねる中で感じる**ことができるおいしさです。

### 忙しい時

- ・まとめてだしをとっておく。
- ・天然素材のだしパックを使う。

## 簡単なだしの取り方 (かつお節で本格だしに挑戦)

- 香り高く、すんだ黄金色の上品なだしです。  
<材料>水1ℓ かつお節30g
- ①鍋に水を入れ、火にかけて沸騰させる。沸騰したら火を止め、かつお節を入れる。
  - ②かつお節が鍋底に沈むまで1~2分おく。
  - ③ふきんやキッチンペーパー等を敷いたザルに静かに濾す。これが一番だし。

※いりこを使ってだしをとるときは、鍋の水の中に割ったいりこを最低でも30分は漬ける。一晩おくとだしが出る。火にかけ沸騰する直前にかつお節を入れる。

【材料約4人分】 里芋6個 椎茸3個 ごぼう10cmくらい 大根1/5本 人参1/4本 青ネギ だし汁 ごま油

【作り方】

- ①里芋は皮をむき、一口大に切り、塩もみをし、茹でてぬめりを取っておく。他の野菜もお好みの大きさに切る。
- ②鍋にごま油を入れ、切った野菜を入れ炒める。全体にごま油が回ったら、里芋も入れてさらに炒める。だし汁を加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③具がやわらかくなったら、醤油大さじ3、みりん、酒を各大さじ1入れ味付けをして青ネギをちらし出来上がり。

※量や味付けはお好みで変更してください。厚揚げなど入れてもおいしいですよ。