



きゅうしょくだより

新米が美味しい季節です。おにぎり作りはご飯の温かさや握る感触、海苔の香りなど五感がはぐくまれ、自分でできたという自信にも繋がります。休みの日のお昼ご飯などに、ご家庭でもぜひやってみてください。



11月15日は昆布の日です。



七五三のこの日に育ち盛りの子どもに栄養豊富な昆布を食べて元気になって欲しいという願いから1982年に日本昆布協会が昆布の日を制定しました。うまみが強くだしにも最適な昆布をぜひお料理に活用しましょう。ここではお手軽なだしの取り方を紹介します。

昆布だし 水500ml 昆布5g

水につけて冷蔵庫で一晩(約12時間)置いておきます。

取り出した昆布は豆と一緒に煮込むなど具材として活用できます。



煮干しだし 水500ml 煮干し10g(約6匹)

水につけて冷蔵庫で一晩(約12時間)置いておきます。

ひと手間ですが、頭とはらわたを取ると雑味が抑えられます。

干し椎茸だし 水500ml 干し椎茸4~5枚

干し椎茸を流水で洗い、水につけて冷蔵庫で一晩(約12時間)置いておきます。

かつおだし 水500ml かつお節15g

かつお節をお茶パックに入れて煮込み、最後に取り出します。

取り出したかつお節は、炒ってふりかけにもなります。



10月のお誕生日会お楽しみメニューは...



オムライス、唐揚げ、ウインナー、マカロニサラダ、コンソメスープ、一口ゼリーのプレートランチでした~♡

おやつは、ジュースとドーナツポップ(ミスタードーナツ)でした☺♪



11月の献立

日	曜	献立	おやつ
1	水	ご飯、魚のフライ、キャベツのゆかり和え、すまし汁	ミルク、おかし
2	木	食パン、タンドリーチキン、ツナサラダ、野菜スープ	牛乳、ふかし芋
3	金		
4	土	カレーライス、りんご	
5	日		
6	月	食パン、ポークビーンズ、さつま芋サラダ、ミルクスープ	ホットケーキ
7	火	ご飯、麻婆豆腐、小松菜の中華和え、わかめスープ	ミルク、おかし
8	水	ロールパン、ツナマヨスパゲッティ、バナナ	ヨーグルト
9	木	ビビンバ丼、三色ナムル	牛乳、ココア揚げパン
10	金	ふりかけご飯、きんぴらごぼう、肉団子と春雨のスープ、味付きいりこ	おかし
11	土		
12	日		
13	月	食パン、鶏肉の照り焼き、人参しりしり、カレースープ	ミルク、おかし
14	火	ご飯、筑前煮、きゅうりのおかか和え、かきたま汁	☆おやつクッキング☆
15	水	黒糖ロールパン、野菜たっぷりラーメン、柿	牛乳、おふのふーちゃん
16	木	回鍋肉丼、じゃこサラダ、おやつチーズ	ぜんざい
17	金	きのこご飯、ちくわのカレー揚げ、れんこんサラダ、豚汁	おかし
18	土	ウインナーパン、焼きビーフン、オレンジ	
19	日		
20	月	カレーライス、コーンサラダ	プリン
21	火	食パン、イチゴジャム、コロッケ、キャベツのごま和え、コンソメスープ	ミルク、おかし
22	水	ロールパン、すき焼きうどん、オレンジ	大学芋
23	木		
24	金	他人丼、春雨の酢の物	牛乳、ピザトースト
25	土		
26	日		
27	月	♪お誕生日会お楽しみメニュー♪	
28	火	食パン、オムレツ、ブロッコリーサラダ、きのこスープ	フルーチェ
29	水	ご飯、魚ハンバーグ、ひじきサラダ、根菜汁	ミルク、おかし
30	木	黒糖ロールパン、ちゃんぽん、柿	じゃがもち

はな組さんの主食は土曜日以外ご飯です。

