

11月給食だより

2022年11月発行

栄町あおぞら保育園

～毎月1日は「野菜の日」です。家庭でも野菜をたくさん食べましょう～

- ※ < >内は、汁物の具です。
- ※ おやつは、牛乳・果物がつきます。
- ※ 展示食は幼児の量です。未満児は幼児の0.8倍の量です。

月 火 水 木 金 土

1	胡瓜	2	煮ごぼう	3	文化の日	4	ブロッコリー	5	煮干し		
ごはん 味噌汁 (大根・人参) 豚肉香味焼き ダイスサラダ ミニトマト	ごはん 味噌汁 (キャベツ・しめじ) 炒め納豆 切干大根のナムル ひじき炒め	文化の日	ごはん 味噌汁 (油揚げ・水菜) ひき肉入りオムレツ 白菜ごま和え れんこんきんぴら	かしわうどん 南瓜グラッセ 枝豆	ヨーグルト・せんべい	野菜たっぷりナポリタン	オレンジケーキ	きな粉マカロニ			
7	セロリ	8	人参	9	れんこん	10	かぶ	11	カリフラワー	12	するめ
ごはん 味噌汁 (白菜・ふのり) 豆腐ツナ焼き ブロッコリー中華和え もやしとピーマンのソテー 大学芋	ごはん 豚汁 鶏肉さっぱり煮 大根のりし和え ほうれん草とえびの炒め物	れんこん ごはん 味噌汁 (さつまいも・玉ねぎ) 豚肉味噌焼き キャベツとコーンのソテー 小松菜しらす和え	かぶ ジャムサンド スープ (わかめ・長ねぎ) シーフードグラタン ごま人参 チンゲン菜とささみの中華和え	カリフラワー ごはん 味噌汁 (大根・麩) マーボー豆腐 キャベツしめじ和え 根菜煮	するめ 味噌ラーメン 胡瓜ツナ和え ミニトマト						
14	酢昆布	15	胡瓜	16	煮ごぼう	17	大根	18	ブロッコリー	19	煮干し
麦ごはん 味噌汁 (ほうれん草・えのき) 鶏肉パン粉焼き 白菜お浸し れんこん味噌マヨネーズ ソフトドーナツ	ごはん 味噌汁 (大根・人参) 豚肉香味焼き ダイスサラダ ミニトマト	煮ごぼう ごはん 味噌汁 (キャベツ・しめじ) 炒め納豆 切干大根のナムル ひじき炒め	大根 フランスパン 人参ポタージュ 鮭フライ 胡瓜とわかめのサラダ 三色ソテー	ブロッコリー ごはん 味噌汁 (油揚げ・水菜) ひき肉入りオムレツ 白菜ごま和え れんこんきんぴら	煮干し かしわうどん 南瓜グラッセ 枝豆						
21	セロリ	22	人参	23	かぶ	24	かぶ	25	カリフラワー	26	するめ
ごはん 味噌汁 (白菜・ふのり) 豆腐ツナ焼き ブロッコリー中華和え もやしとピーマンのソテー 大学芋	ごはん 豚汁 鶏肉さっぱり煮 大根のりし和え ほうれん草とえびのソテー	かぶ ジャムサンド スープ (わかめ・長ねぎ) シーフードグラタン ごま人参 チンゲン菜とささみの中華和え	かぶ ジャムサンド スープ (わかめ・長ねぎ) シーフードグラタン ごま人参 チンゲン菜とささみの中華和え	カリフラワー ビビンバ并 スープ (豆腐・ふのり) かれいソース焼き コールスローサラダ さつまいもグラッセ デコレーションケーキ	するめ 味噌ラーメン 胡瓜ツナ和え ミニトマト						
28	酢昆布	29	胡瓜	30	大根						
麦ごはん 味噌汁 (ほうれん草・えのき) 鶏肉パン粉焼き 白菜お浸し れんこん味噌マヨネーズ ソフトドーナツ	ごはん 豆乳味噌汁 (小松菜・玉ねぎ) たら竜田揚げ ブロッコリーツナ和え ミニトマト	大根 ごはん 味噌汁 (さつまいも・玉ねぎ) 豚肉味噌焼き キャベツとコーンのソテー 小松菜しらす和え 手作リパン									

旬の食材 れんこん

れんこんは通年お店に出回っていますが、旬は秋～冬にかけてです。そんなれんこんにどんな栄養があり、どのような調理法があるのかをご紹介します。

★れんこんの栄養★



れんこんはビタミンCを多く含み、免疫カアップ、抗酸化作用があります。れんこんに含まれるビタミンCはでんぷん質で守られているので、加熱しても壊れにくいです。また食物繊維が豊富で便通を良くする働きがありますが、食べすぎるとかえって便秘がひどくなる可能性があるため、ほどほどにしましょう。

★おいしいれんこんの選び方★

ふくらみとして太く、真、ずぐなものを選びましょう。持った時にずしりと重みを感じるものは水分をしっかりと含んでいるのでおいしいです。さらに断面が白く、穴が小さいものが良品とされます。

★れんこんの調理法★

煮る・焼く・炒める・蒸す・揚げるなど様々あります。切り方や調理法によってホクホクした食感になったり、シャキシャキした食感を楽しめます。調理する際、皮をむいたり切ったりすると変色するので、酢水につけると変色を防ぎます。

🍷 れんこんを使った保育園レシピ 🍷

・れんこんごま味噌マヨネーズ (3とせ4人分)

- 〈材料〉
れんこん 80g・人参 40g・マヨネーズ 大さじ1
味噌 小さじ1/2・白すりごま 小さじ1
- 〈作り方〉
① れんこん・人参は皮をむき、いちょう切りにする
② 沸騰したお湯で約1分茹で、冷水で冷まし水気を切る
③ ②と調味料を混ぜ合わせ出来上がり

・れんこんきんぴら (3とせ4人分)

- 〈材料〉
れんこん 100g・人参 30g・ごま油 小さじ1
正油 小さじ1/2・みりん 小さじ1/2・砂糖 小さじ1/2
- 〈作り方〉
① れんこん・人参は皮をむき、いちょう切りにする
② 熱したフライパンにごま油を入れ、①を炒める
③ 火が通ってきたら調味料を加え、全体になじんだら出来上がり