

日	献立	材料	おやつ	日	献立	材料	おやつ
1日(金)	筑前煮 ナムル すまし汁	鶏肉、生姜、油、蓮根、ごぼう、人参、里芋、こんにゃく、ワレット、醤油、酒、みりん、砂糖 もやし、ほうれん草、人参、にんにく、醤油、ごま油 えのき、玉ねぎ、葱、醤油	梅じゃこおにぎり じゃこ お茶	21日(木)	かぼちゃのそぼろ煮 ☆かみかみ和え すまし汁	豚ミンチ、かぼちゃ、人参、砂糖、醤油、酒、みりん 切干大根、きゅうり、わかめ、人参、さきいか、砂糖、醤油、酢、すりごま、ごま、ごま油 里芋、なめこ、わかめ、醤油	きなこおはぎ じゃこ お茶
2日(土)	コーンごはん 豚汁	コーン、酒、醤油、みりん 豚肉、大根、人参、白菜、さつまいも、豆腐、葱、味噌	レーズンパン 昆布、お茶	22日(金)	ケチャップライス フライドチキン ☆グリル焼野菜 ☆武志さん 「冬至の日」 クリームコーンスープ、みかん	玉ねぎ、ケチャップ、コンソメ 手羽元、片栗粉、大根、生姜、酒、塩、砂糖、醤油 かぼちゃ、しめじ、ブロッコリー、ウインナー、マヨドレ、塩、チーズ 白菜、しめじ、かぶ、コーンクリーム缶、コンソメ	りんごのホールケーキ 昆布 牛乳
4日(月)	ケチャップ麻婆豆腐 ごまマヨサラダ すまし汁	豆腐、豚ミンチ、生姜、玉ねぎ、人参、葱、片栗粉、ケチャップ、砂糖、酒、中華だし、オイスターソース もやし、人参、ほうれん草、ごま、砂糖、醤油、酢、マヨドレ 大根、えのきだけ、わかめ、醤油	黒豆おにぎり じゃこ お茶	23日(土)	炊き込みチャーハン 中華スープ	玉ねぎ、人参、中華だし 豚肉、春雨、もやし、人参、椎茸、ニラ、中華だし、醤油	黒糖パン 昆布、お茶
5日(火)	あおさごはん ☆八澤さん おからハンバーグ キャベツの煮びたし 味噌汁	あおさ、酒、醤油、みりん 豚ミンチ、おから、ひじき、葱、玉ねぎ、片栗粉、塩、醤油、みりん、砂糖 キャベツ、人参、厚揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん さつまいも、しめじ、春菊、味噌	☆ニラチヂミ するめ 牛乳	25日(月)	肉豆腐 梅おかかあえ 味噌汁	豆腐、豚肉、生姜、しらたき、白ねぎ、玉ねぎ、人参、醤油、砂糖、みりん、酒 キャベツ、人参、ほうれん草、梅干し、かつおぶし、醤油 もやし、えのきだけ、葱、味噌	ツナおにぎり じゃこ、お茶
6日(水)	鮭のちゃんちゃん焼き ☆田中さん 大根とツナの煮物 すまし汁	鮭、塩、キャベツ、えのきだけ、味噌、砂糖、醤油、酒、みりん、バター 大根、人参、シーチキン、砂糖、醤油、酒、みりん 豆腐、椎茸、わかめ、醤油	☆大学いも りんご お茶	26日(火)	にんじんごはん 誕生日会 ☆寺本さん ☆鶏胸肉のチャーシュー ほうれん草の白和え すまし汁、みかん	人参、しらす干し、酒、醤油、みりん 鶏胸肉、醤油、酒、砂糖、みりん、酢、オイスターソース ほうれん草、人参、しめじ、豆腐、糸こんにゃく、ごま、砂糖、醤油、味噌 大根、白菜、わかめ、醤油	☆おさつパター りんご 牛乳
7日(木)	豚肉と春雨のチャブチエ 塩昆布あえ 中華スープ	豚肉、春雨、生姜、大根、ごま油、もやし、エリンギ、ニラ、玉ねぎ、酒、醤油、中華だし キャベツ、人参、ブロッコリー、塩昆布、醤油 豆腐、玉ねぎ、チンゲン菜、中華だし	ラーメン 蓮根スティック お茶	27日(水)	鶏肉と甘酢絡め ☆明石さん 切干大根のサラダ すまし汁	鶏肉、塩、酒、生姜、片栗粉、さつまいも、蓮根、醤油、砂糖、酢、酒、みりん 切干大根、小松菜、人参、ツナ、砂糖、醤油、酢 大根、薄揚げ、わかめ、醤油	☆ラスク するめ 牛乳
8日(金)	きなこ餅・醤油餅(以上児) もちつき大会 炊き込みごはん(未満児) けんちん汁	餅、きなこ、砂糖、塩 / 餅、砂糖、醤油、のり 人参、薄揚げ、こんにゃく、ごぼう、醤油、酒、みりん 鶏肉、さつまいも、白菜、大根、人参、厚揚げ、しめじ、長ネギ、里芋、こんにゃく、醤油、酒、みりん	鮭ちらし寿司 じゃこ お茶	28日(木)	五目ごはん ☆湯浅さん ☆小松菜のニンニク炒め ☆米粉のクリームシチュー	人参、薄揚げ、こんにゃく、ごぼう、酒、醤油、みりん 小松菜、にんにく、中華だし 鶏もも肉、玉ねぎ、白菜、人参、しめじ、ブロッコリー、牛乳、米粉、コンソメ、味噌、塩、油	みたらし団子 昆布 お茶
9日(土)	ツナごはん コーンクリームスープ	ツナ、酒、醤油、みりん 鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、白菜、コーンクリーム缶、コンソメ、豆乳	かぼちゃパン 昆布、お茶	29日(金)	休園		
11日(月)	高野豆腐のそぼろ煮 山菜おこわ 販売日 大根と柚子の甘酢漬け 味噌汁	高野豆腐、豚ミンチ、生姜、人参、いんげん、砂糖、醤油、酒、みりん、片栗粉 大根、人参、柚子、砂糖、醤油、酢 里芋、玉ねぎ、葱、味噌	人参パン 昆布 お茶	30日(土)	休園		
12日(火)	さつまいもごはん ☆沖島さん 鶏肉の味噌焼き かぼちゃサラダ すまし汁	さつまいも、塩、酒 鶏肉、生姜、味噌、酒、みりん、砂糖 かぼちゃ、きゅうり、ベーコン、玉ねぎ、酢、砂糖、塩 玉ねぎ、人参、ほうれん草、醤油	☆おいもスティック りんご 牛乳	31日(日)	休園		
13日(水)	鯖のおろしだれ ☆川井さん 大豆とひじきの煮物 すまし汁	鯖、大根、塩、片栗粉、砂糖、醤油、酢 大豆、ひじき、人参、厚揚げ、ワレット、砂糖、醤油、酒、みりん 玉ねぎ、なめこ、わかめ、醤油	☆塩昆布パスタ 昆布 牛乳				
14日(木)	鶏肉とじゃがいものケチャップ煮 りす組 給食懇談会 春雨サラダ すまし汁	鶏肉、じゃがいも、大根、人参、玉ねぎ、醤油、砂糖、酒、ケチャップ 春雨、ブロッコリー、人参、砂糖、醤油、酢、ごま油、ごま 豆腐、しめじ、わかめ、醤油	きなこだんご 大根スティック 牛乳				
15日(金)	鶏肉の酢豚風 ごま酢和え 味噌汁	鶏肉、醤油、酒、大根、生姜、片栗粉、玉ねぎ、人参、椎茸、蓮根、いんげん、醤油、酢、砂糖、ケチャップ もやし、人参、小松菜、練りごま、ごま、砂糖、醤油、酢 かぶ、薄揚げ、葱、味噌	カオマンガイ じゃこ お茶				
16日(土)	鮭ごはん けんちん汁	鮭、塩 鶏肉、豆腐、さつまいも、大根、人参、白菜、酒、塩、醤油	りんごパン 昆布、お茶				
18日(月)	揚げ出し豆腐 キャベツのコンソメ煮 味噌汁	豆腐、片栗粉、醤油、酒、みりん、なめこ、大根、片栗粉、葱 キャベツ、人参、ベーコン、コンソメ 玉ねぎ、かぶ、葱、味噌	さといもおにぎり じゃこ お茶				
19日(火)	☆村岡さん お弁当の日		☆アップルクリスマス みかん 牛乳				
20日(水)	鱈の南蛮漬け ツナあえ 味噌汁	鱈、片栗粉、玉ねぎ、セロリ、人参、砂糖、醤油、酢、レモン汁 もやし、人参、小松菜、シーチキン、砂糖、醤油、酢 さつまいも、しめじ、葱、味噌	たぬきうどん 昆布 お茶				

※保育園行事、材料の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
 ※未満児の午前のおやつは、季節の野菜・果物と麦茶を出しています。遅番のおやつは、おにぎりを出しています。

12月の食事だより

みなさんは「麩」と聞くと何をイメージされますか？ポピュラーなところと言うと味噌、塩麩、甘酒...といったところでしょうか。最近よく腸内環境を整える「腸活」という言葉を耳にしますが、「腸は第2の脳」といわれており、腸が身体すべての健康をもたらします。

健康な腸の源は、腸内の菌たちをバランスよく健康に育てることで、そのためには発酵パワー(麩や酵素)が、かかせません。ある講座で「塩麩」「醤油麩」「だし醤油麩」「酢麩」「ネギ塩麩」を教えてもらったのですが、やっぱり一番使い勝手が良いのは醤油の代わりに使える「醤油麩」だと思います。醤油のガツンとした辛みが抜けて、麩の豊かな旨味と自然な甘みが口に広がり、どんな料理とも相性抜群です！ほんのり甘いので、砂糖がなくても和え物や煮物を美味しく作ることができます。

市販の塩麩をよくスーパーで買っていたのですが、製造する温度によっては麩菌が既に死んでしまっているのだとか...。しかも、塩麩って意外と調理の際に出番が少ないんですよね。それに比べたら、醤油麩は醤油の代わりに使えるので、毎日大活躍です。しかも醤油麩の旨味成分は塩麩の10倍とも言われています。ご飯の上にちょこっとのせて食べると、子ども達がおかわりして食べてくれます。本当に万能アイテム！

醤油麩は自宅で簡単に作れます。材料は麩と醤油だけで、とってもシンプルです！麩を取り入れた生活は健康になれる上に、料理が美味しくなっていることづくしです！興味がある方はぜひ「麩生活」やってみませんか？

醤油麩の作り方

◇材料

- ・米麩(生)・・・100g
- ・醤油・・・100g

- ①熱湯消毒した容器に、醤油と麩を入れてよく混ぜる。
- ②ふわっと蓋をして、直射日光の当たらない場所に常温で保管
- ③1日後、ひたひたになるまで醤油を足してよく混ぜる。
- ④1日1回かき混ぜる。夏場は約5日間、冬場は約一週間～10日間熟成。
- ⑤麩が柔らかくなって、とろみがでてきたら完成。

※完成後は冷蔵庫で保存。蓋もしっかりしめて、もうかき混ぜなくてOK！冷蔵庫で3カ月持ちます。

