

むつみキッチン 10月

涼しさを感じる虫の声に、色づきそうな木々…秋の深まりを感じる頃となりました。
住吉むつみ保育園では、冬野菜の栽培をスタートさせたり、10月の終わり頃には芋ほりも予定しています。気持ちの良い秋晴れの下、伸び伸びと体を動かし、秋ならではの自然や味覚に触れる体験を子どもたちと一緒に楽しんでいきたいと思います!!



忙しい朝に…みそ玉!!

みそ玉とはみそと好きな具材を丸めた「手作りの即席みそ汁の素」のこと。
お湯を注ぐだけで簡単にみそ汁が作れ、一食ごとに冷蔵冷凍保存が出来ます。余裕のある時に作り置きしておけば毎日の朝食準備が少し楽になる?? かもしれません♪忙しい朝のご参考になれば幸いです。

《基本のみそ玉》

・みそ 120g
・かつお節 5g

※みそとかつお節を混ぜて8等分にし、手で丸めてラップで巾着状に包み輪ゴムなどで結ぶ。

基本のみそ玉にお好みで乾物の具材(わかめ、乾燥ねぎ、切干し大根、とろろ昆布、ごま、麴など)や、細かく切った野菜(一度加熱したもの)と一緒に混ぜ込んでおけば、具たくさんみそ汁にもなりますよ♪



10月の献立はみそにご注目!!



みそは豊富な栄養を含み、昔からその効果・効能から医者いらずと言われており、最近では日本を代表するパワーフードとして世界からも注目されています。

みそと一口に言っても、日本全国いろいろなみそがあります。みその原料は主に大豆、米(麦)、塩ですが、それぞれの地域の気候風土や原料の差異などによって色や味、香りが異なります。

みその種類もいろいろありますが、麴の原料の違いで大きく分けると…

- | | |
|------|------------------|
| ◎米みそ | 米麴を使って大豆と塩でできたもの |
| ◎麦みそ | 麦麴を使って大豆と塩でできたもの |
| ◎豆みそ | 大豆と塩だけでできたもの |

が、あります。上記以外にも味による分類(甘口～辛口)や、色による分類(白みそ～赤みそ)などもあります。

みそ汁以外にも様々な料理で活躍するみそですが、効果効能もたくさんあります!!

- | | |
|-------------|--|
| ◎骨粗しょう症予防 | カルシウム、イソフラボンが骨の形成や、骨からカルシウムが流出するのを予防する。 |
| ◎高血圧予防 | 摂りすぎた塩分の排出を促し、腎臓の働きを助ける。血圧を上げるホルモンの働きを抑える。 |
| ◎コレステロールの低下 | レシチンやビタミンEなどがコレステロールの吸収を抑える。 |
| ◎糖尿病予防 | 血糖値を下げるホルモンを増やしたり、血糖値の上昇を抑えるインスリンの分泌を促す。 |
| ◎肝臓を健康にする | 肝臓に脂肪が溜まるのを防ぎ、肝臓の解毒作用を助ける。 |
| ◎がん予防 | がん細胞の原因となる物質を除去する。 |
| ◎二日酔いの改善 | コリンという成分がアルコールを体外に排出するのを助ける。 |
| ◎胃腸の負担を軽減する | 消化酵素がみそと合わせた食材の阿呆化吸収を助ける。 |
| ◎胃腸系の病気予防 | みそに含まれる菌が胃や十二指腸の粘膜を保護する。 |
| ◎アンチエイジング | メラニンや肌の炎症を抑える。細胞を老化させる活性酸素を抑える。 |
| ◎ダイエット効果 | 食物繊維が便秘を予防し、アミノ酸やビタミンB群が体脂肪を燃やす。 |

大豆は栄養価の高い食品ですが、発酵(みそに加工)させることにより本来以上にその力を発揮し、私たちの健康に役買ってくれます。

今月の献立では米みそ、麦みそ、豆みそをそれぞれ汁物やおかずに取り入れました。みそを使った料理には献立名の頭に★マークをつけています。ぜひ親子の話題の一つにしてください!!



2018年度
10月

献立表



住吉むつみ保育園

1日 (月)	朝食	ごはん 牛タン風炒め物 ★大根の赤みを煮 キャベツの海苔和え はんぺんのすまし汁 バナナ	米 牛肉、もやし、青ねぎ、にんにく、生薬、ごま、鶏ガラ、みりん、ごま油 大根、厚揚げ、練り卵、うずら卵、かつお出汁、赤みそ、みりん、醤油 キャベツ、人参、椎茸、豚ミンチ、もみり、油、三温糖、醤油、酢 わかめ、えのき、白菜、三つ葉、はんぺん、かつお昆布出汁、醤油、塩、酒、みりん	13日 (土)	朝食	豚ネギ塩パン ツナサラダ 添え野菜 みそ汁 なし	米、豚肉、白ねぎ、青ねぎ、椎茸、鶏ガラ、塩、こしょう、ごま キャベツ、赤パプリカ、貝割れ大根、ツナ、マヨネーズ、三温糖、醤油、ごま油、塩 ブロッコリー 白菜、大根、えのき、オクラ、鮭、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩	25日 (木)	朝食	ごはん 豚肉と秋なすのみぞれ煮 ★こんにゃくの白みそ白和え ミニトマトクリームソース キャベツのみそ汁 グレープフルーツ	米 豚肉、なす、ししとう、大根、片栗粉、かつお出汁、醤油、みりん、三温糖 突きこんにゃく、小松菜、人参、椎茸、木綿豆腐、練りごま、白みそ、ごま 台庵ミンチ、玉ねぎ、人参、卵、粉チーズ、ケチャップ、カレー粉、マヨネーズ、コンソメ キャベツ、玉ねぎ、えのき、人参、油揚げ、みそ、かつお昆布出汁
	おやつ	コーンパン	コーン、チーズ、パセリ、強力粉、イースト、塩、砂糖、油		おやつ	ジャムトースト	食パン、ブルーベリージャム、クリームチーズ、岩塩		おやつ	抹茶ミルクかん	アガー、抹茶、牛乳、生クリーム、砂糖
2日 (火)	朝食	ごはん 豚肉のピカタ コロコロ野菜のスパイダーサラダ 南瓜のクリームバスタ オニオンスープ オレンジ	米 豚肉、卵、粉チーズ、ケチャップ、コンソメ カリフラワー、ブロッコリー、胡瓜、アボカド、紫玉ねぎ、黄パプリカ、トマト、酢、オリーブ油、三温糖、塩、クミン、オレガノ、パプリカ粉 南瓜のクリームバスタ バスタ、南瓜、玉ねぎ、しめじ、アスパラ、ベーコン、生クリーム、コンソメ オニオンスープ グレープフルーツ バナナ	15日 (月)	朝食	ごはん 豚肉のピカタ コロコロ野菜のスパイダーサラダ 南瓜のクリームバスタ オニオンスープ グレープフルーツ バナナ	米 豚肉、卵、粉チーズ、ケチャップ、コンソメ カリフラワー、ブロッコリー、胡瓜、アボカド、紫玉ねぎ、黄パプリカ、トマト、酢、オリーブ油、三温糖、塩、クミン、オレガノ、パプリカ粉 バスタ、南瓜、玉ねぎ、しめじ、アスパラ、ベーコン、生クリーム、コンソメ オニオンスープ グレープフルーツ バナナ	26日 (金)	朝食	ごはん さつま芋のデリスラダ コンソメスープ バナナ	ロールパン 鯛、鶏、塩、トマト缶、にんにく、コンソメ ほうれん草、コーン、卵、コンソメ、油 さつま芋、れんこん、ブロッコリー、レモン、鶏肉、マヨネーズ、練乳、塩、こしょう、粒マスタード 玉ねぎ、人参、チンゲン菜、しめじ、コンソメ
	おやつ	レモンケーキ	レモン、小麦粉、卵、砂糖、バター、牛乳、ベーキングパウダー		おやつ	あずき煮パン	小麦粉、牛乳、ベーキングパウダー、卵、砂糖、小豆、南瓜		おやつ	コンソメスープ バナナ	米、白菜、人参、青ねぎ、鶏肉、鶏ガラ
3日 (水)	朝食	ごはん 鶏の唐揚げ ハニ菜 ひじきと梅の春雨サラダ ★豆もやしのみそ汁 なし	米 さば、生薬、三温糖、醤油、みりん、酒、塩 白菜、人参、椎茸、たけのこ、きくらげ、えび、鶏ガラ、片栗粉 春雨、ひじき、胡瓜、梅干し、ごま、ごま油、三温糖、醤油、みりん 大豆もやし、人参、なす、青ねぎ、豆腐、油揚げ、かつお昆布出汁、みそ	16日 (火)	朝食	ごはん 豚肉のピカタ コロコロ野菜のスパイダーサラダ 南瓜のクリームバスタ オニオンスープ グレープフルーツ バナナ	米 豚肉、卵、粉チーズ、ケチャップ、コンソメ コロコロ野菜のスパイダーサラダ バスタ、南瓜、玉ねぎ、しめじ、アスパラ、ベーコン、生クリーム、コンソメ オニオンスープ グレープフルーツ バナナ	27日 (土)	朝食	ごはん アボカドの和風バスタ 鶏肉の唐揚げ レタスサラダ 豆乳汁 なし	スバゲティ、鶏、アボカド、にんにく、しそ、レモン、クリームチーズ、醤油、もみり 鶏肉、三温糖、醤油、みりん、酒、塩 レタス、きゅうり、玉ねぎ、油、酢、塩、こしょう、三温糖 豆乳、大根、白菜、人参、青ねぎ、油揚げ、豆腐、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩
	おやつ	おろしにゅう糖	素糖、大根、わかめ、生薬、青ねぎ、かつお昆布出汁、醤油、みりん、三温糖、塩		おやつ	シリアルクリスピー	コーンフレーク、マシュマロ、バター		おやつ	マシュマロヨーグルト	ヨーグルト、マシュマロ、いちごジャム、ブルーベリー
4日 (木)	朝食	ごはん 鶏とれんこんの寄せ焼き わかめのツナ和え しらたきとごぼうの金平 大根のすまし汁 グレープフルーツ	米 鶏ミンチ、木綿豆腐、椎茸、れんこん、大葉、塩こうじ、塩、酒、みりん わかめ、玉ねぎ、ツナ缶、醤油、三温糖 しらたき、ごぼう、人参、豚肉、醤油、みりん、三温糖 大根、ほうれん草、なめこ、えりんぎ、かつお昆布出汁、みりん、醤油、塩、酒、塩	17日 (水)	朝食	ごはん 鶏の唐揚げ ハニ菜 ひじきと梅の春雨サラダ ★豆もやしのみそ汁 柿	米 さば、生薬、三温糖、醤油、みりん、酒、塩 白菜、人参、椎茸、たけのこ、きくらげ、えび、鶏ガラ、片栗粉 春雨、ひじき、胡瓜、梅干し、ごま、ごま油、三温糖、醤油、みりん 大豆もやし、人参、なす、青ねぎ、豆腐、油揚げ、かつお昆布出汁、みそ	29日 (月)	朝食	ごはん 鞋の南蛮タルタル 小松菜の和風サラダ ★肉巻を炒め 冬瓜スープ 柿	米 鮭、卵、玉ねぎ、ピクルス、マヨネーズ、塩、こしょう、醤油、酢、三温糖、酒、片栗粉 小松菜、人参、生薬、ちくわ、厚揚げ、かつお出汁、醤油、みりん、塩、三温糖 ちくわ、鶏、白ねぎ、生薬、にんにく、甜麺醤、鶏ガラ、みりん、醤油 冬瓜、玉ねぎ、チンゲン菜、鶏肉、鶏ガラ
	おやつ	ベリーヨーグルト	ヨーグルト、グラニュー糖、ミックスベリー、ブルーベリー、いちごジャム		おやつ	トマト大葉バスタ	スバゲティ、トマト、しそ、にんにく、かつお出汁、醤油、みりん、塩、三温糖、オリーブ油		おやつ	ほうじ茶パウンド	ほうじ茶葉、小麦粉、卵、砂糖、バター、牛乳、ベーキングパウダー
5日 (金)	朝食	ごはん 鞋の南蛮タルタル 小松菜の和風サラダ ★肉巻を炒め 冬瓜スープ 柿	米 鮭、卵、玉ねぎ、ピクルス、マヨネーズ、塩、こしょう、醤油、酢、三温糖、酒、片栗粉 小松菜、人参、生薬、ちくわ、厚揚げ、かつお出汁、醤油、みりん、塩、三温糖 ちくわ、鶏、白ねぎ、生薬、にんにく、甜麺醤、鶏ガラ、みりん、醤油 冬瓜、玉ねぎ、チンゲン菜、鶏肉、鶏ガラ	18日 (木)	朝食	ごはん 鶏とれんこんの寄せ焼き わかめのツナ和え しらたきとごぼうの金平 大根のすまし汁 オレンジ	米 鶏ミンチ、木綿豆腐、椎茸、れんこん、大葉、塩こうじ、塩、酒、みりん わかめ、玉ねぎ、ツナ缶、醤油、三温糖 しらたき、ごぼう、人参、豚肉、醤油、みりん、三温糖 大根、ほうれん草、なめこ、えりんぎ、かつお昆布出汁、みりん、醤油、塩、塩、塩	30日 (火)	朝食	ごはん いなり煮せごはん ちくわの磯辺揚げ チキンサラダ ★赤だし バナナ	米、椎茸、人参、きぬさや、油揚げ、かつお出汁、三温糖、醤油、昆布だし、酢、みりん、塩 竹輪、たぶら粉、青のり、油 鶏肉、レタス、水菜、貝割れ大根、胡瓜、赤パプリカ、黄パプリカ、三温糖、醤油、酢、塩 大根、なめこ、えのき、青ねぎ、絹豆腐、赤みそ、かつお昆布出汁
	おやつ	のり塩ポップコーン	ポップコーン種、油、青のり、ピープコンソメ		おやつ	スイートパンポン	南瓜、さつま芋、バター、生クリーム、砂糖、卵		おやつ	シュガーチーストースト	食パン、チーズ、グラニュー糖
6日 (土)	朝食	ごはん 鶏の唐揚げ ゆかり焼き ニラのたまご和え 中華めそ汁 バナナ	米 鶏、卵、玉ねぎ、白菜、人参、大根、豚肉、片栗粉、鶏ガラ、醤油、みりん 鶏肉、塩こうじ、ゆかり、みりん ニラ、キャベツ、人参、マヨネーズ、すりごま、醤油、三温糖 もやし、生薬、わかめ、コーン、にんにく、みそ、鶏ガラ、牛乳、バター	19日 (金)	朝食	★肉もそこはん 春巻きの皮、春雨、人参、椎茸、にら、豚肉、三温糖、醤油、ごま油、油 えび、玉ねぎ、生薬、にんにく、ブロッコリー、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、ケチャップ、鶏ガラ、三温糖 もやし、胡瓜、人参、三温糖、酢、醤油、塩 かきたまスープ ぶどう	米、豚ミンチ、青ねぎ、生薬、ごま、ごま油、もみり、みそ、三温糖、醤油、みりん 春巻きの皮、春雨、人参、椎茸、にら、豚肉、三温糖、醤油、ごま油、油 えび、玉ねぎ、生薬、にんにく、ブロッコリー、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、ケチャップ、鶏ガラ、三温糖 もやし、胡瓜、人参、三温糖、酢、醤油、塩 わかめ、玉ねぎ、鶏、鶏ガラ	31日 (水)	朝食	ごはん 鶏肉ときのこのバター醤油炒め たらこクリームグラタン 練り白 梅子すまし汁 バナナ	米 牛肉、エリンギ、しめじ、舞茸、えのき、椎茸、青ねぎ、バター、醤油、みりん たらこ、マカロニ、じゃが芋、にんにく、玉ねぎ、ホワイトソース、もみり、チーズ、生クリーム 白菜、人参、胡瓜、ゴマ油、ごま、塩、酢、三温糖 梅子、かぶ、なめこ、三つ葉、たい、ゆば、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩、バナナ
	おやつ	チーズケーキ生クリームトースト	食パン、ヨーグルト、砂糖、マヨネーズ、バター		おやつ	コーンフレーク	コーンフレーク、メープルシロップ		おやつ	豆乳プリン	豆乳、アガー、黒糖
9日 (火)	朝食	ごはん 炊き込みご飯 サンマの塩こうじ焼き 胡瓜の酢の物 ★麦みそ豚汁 バナナ	米、鶏肉、人参、椎茸、鶏皮、ごぼう、青ねぎ、油揚げ、鶏肉、昆布出汁、醤油、みりん、塩 さんま、塩こうじ、酒、塩 わかめ、胡瓜、ごま、酢、醤油、塩、三温糖 豚肉、大根、白菜、人参、しめじ、白ねぎ、さつま芋、かつお昆布出汁	20日 (土)	朝食	牛丼 春雨サラダ 添え野菜 ★みそ汁 グレープフルーツ バナナ	米、牛肉、玉ねぎ、青ねぎ、かつお出汁、醤油、三温糖、酒 春雨、胡瓜、人参、ハム、卵、わかめ、醤油、酢、三温糖、ごま ミニトマト 大根、白菜、人参、油揚げ、青ねぎ、鮭、みそ、かつお昆布出汁	22日 (月)	朝食	ごはん 肉もそこはん 春巻きの皮、春雨、人参、椎茸、にら、豚肉、三温糖、醤油、ごま油、油 えび、玉ねぎ、生薬、にんにく、ブロッコリー、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、ケチャップ、鶏ガラ、三温糖 もやし、胡瓜、人参、三温糖、酢、醤油、塩 かきたまスープ ぶどう	米、鶏肉、人参、椎茸、鶏皮、ごぼう、青ねぎ、油揚げ、鶏肉、昆布出汁、醤油、みりん、塩 さんま、塩こうじ、酒、塩 わかめ、胡瓜、ごま、酢、醤油、塩、三温糖 豚肉、大根、白菜、人参、しめじ、白ねぎ、さつま芋、かつお昆布出汁
	おやつ	焼きそば	中華麺、豚肉、キャベツ、人参、ピーマン、青のり、かつお節、焼きそばソース、砂糖、揚げ玉		おやつ	カツサンド	ロールパン、豚肉、キャベツ、卵、小麦粉、カレー粉、パン粉、塩、こしょう、とんかつソース		おやつ	シュークリーム	米、合庵ミンチ、玉ねぎ、人参、南瓜、なす、しめじ、舞茸、エリンギ、マッシュルーム、トマト缶、カレー粉、コンソメ、三温糖
10日 (水)	朝食	ごはん 鶏肉と秋なすのみぞれ煮 ★こんにゃくの白みそ白和え ミニトマトクリームソース ★キャベツのみそ汁 なし	米 豚肉、なす、ししとう、大根、片栗粉、かつお出汁、醤油、みりん、三温糖 突きこんにゃく、小松菜、人参、椎茸、木綿豆腐、練りごま、白みそ、ごま 台庵ミンチ、玉ねぎ、人参、卵、粉チーズ、ケチャップ、カレー粉、マヨネーズ、コンソメ キャベツ、玉ねぎ、えのき、人参、油揚げ、みそ、かつお昆布出汁	23日 (火)	朝食	ごはん 牛肉ときのこのバター醤油炒め たらこクリームグラタン 練り白 梅子すまし汁 バナナ	米 牛肉、エリンギ、しめじ、舞茸、えのき、椎茸、青ねぎ、バター、醤油、みりん たらこ、マカロニ、じゃが芋、にんにく、玉ねぎ、ホワイトソース、もみり、チーズ、生クリーム 白菜、人参、胡瓜、ゴマ油、ごま、塩、酢、三温糖 梅子、かぶ、なめこ、三つ葉、たい、ゆば、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩、バナナ	24日 (水)	朝食	ごはん さつま芋のデリスラダ コンソメスープ バナナ	ロールパン、豚肉、キャベツ、卵、小麦粉、カレー粉、パン粉、塩、こしょう、とんかつソース
	おやつ	きな粉黒糖クッキー	きな粉、黒糖、バター、小麦粉		おやつ	ケーキサレ	小麦粉、牛乳、ベーキングパウダー、卵、砂糖、バター、ほうれん草、チーズ、玉ねぎ、ワインナー		おやつ	シュークリーム	米、合庵ミンチ、玉ねぎ、人参、南瓜、なす、しめじ、舞茸、エリンギ、マッシュルーム、トマト缶、カレー粉、コンソメ、三温糖
12日 (金)	朝食	ごはん 牛肉ときのこのバター醤油炒め たらこクリームグラタン 練り白 梅子すまし汁 バナナ	米 牛肉、エリンギ、しめじ、舞茸、えのき、椎茸、青ねぎ、バター、醤油、みりん たらこ、マカロニ、じゃが芋、にんにく、玉ねぎ、ホワイトソース、もみり、チーズ、生クリーム 白菜、人参、胡瓜、ゴマ油、ごま、塩、酢、三温糖 梅子、かぶ、なめこ、三つ葉、たい、ゆば、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩、バナナ	24日 (水)	朝食	ごはん 肉もそこはん 春巻きの皮、春雨、人参、椎茸、にら、豚肉、三温糖、醤油、ごま油、油 えび、玉ねぎ、生薬、にんにく、ブロッコリー、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、ケチャップ、鶏ガラ、三温糖 もやし、胡瓜、人参、三温糖、酢、醤油、塩 かきたまスープ ぶどう	米 牛肉、エリンギ、しめじ、舞茸、えのき、椎茸、青ねぎ、バター、醤油、みりん たらこ、マカロニ、じゃが芋、にんにく、玉ねぎ、ホワイトソース、もみり、チーズ、生クリーム 白菜、人参、胡瓜、ゴマ油、ごま、塩、酢、三温糖 梅子、かぶ、なめこ、三つ葉、たい、ゆば、かつお昆布出汁、醤油、みりん、塩、バナナ	25日 (木)	朝食	ごはん さつま芋のデリスラダ コンソメスープ バナナ	米、合庵ミンチ、玉ねぎ、人参、南瓜、なす、しめじ、舞茸、エリンギ、マッシュルーム、トマト缶、カレー粉、コンソメ、三温糖
	おやつ	鞋しそごはん	米、鮭、高菜漬、小松菜、しそ、ごま、塩		おやつ	しらすピザ	しらす、エリンギ、しめじ、青ねぎ、チーズ、もみり、醤油、マヨネーズ、強力粉、牛乳、イースト、塩、砂糖、バター		おやつ	シュークリーム	米、合庵ミンチ、玉ねぎ、人参、南瓜、なす、しめじ、舞茸、エリンギ、マッシュルーム、トマト缶、カレー粉、コンソメ、三温糖

☆

☆

19日(金)お誕生会メニュー

肉みそごはん
春巻き
エビチリ
もやしの酢の物
かきたまスープ
ぶどう

※ おやつには毎回、牛乳が付きます。

※ 咀嚼力強化などの為、火・木曜日のおやつに昆布を提供しています。



19日(金)お誕生会メニュー

肉もそこはん
春巻き
エビチリ
もやしの酢の物
かきたまスープ
ぶどう

※ おやつには毎回、牛乳が付きます。
※ 咀嚼力強化などの為、火・木曜日のおやつに昆布を提供しています。