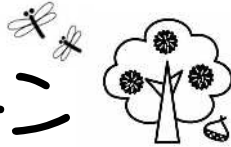




- 2022年 -

むつみキッチン



#チーム秋野菜 #ベストナイン
#この秋も応援したい君がいる



「春は苦味、夏は酸味、秋は甘味、冬は厚味」

毎日、何回暑いあついと行ってきたか分からない8月が終わり、朝夕の肌に触れる風にとことなく季節の移り変わりを感じ始め、個人的に大好きな食欲の秋がやってきました！！

春は毒消しの苦味、夏は疲労回復の酸味、秋はエネルギーを蓄えるための甘味、冬は体を温める為の厚味、というように食材の味わいに変化するとされています。美味しくて栄養たっぷりの旬の野菜を食べて、夏の疲れを取り、寒い冬に向けて体調を整えましょう♪



作っておくととっても便利☆
～ ソースレシピ ～



サルサソース

【材料】

トマト 1/2 個
玉ねぎ 小 1/2 個
ピーマン 1 個
砂糖 小さじ 2 強
塩こしょう 少々
酢 大さじ 2
オリーブ油 大さじ 2

【作り方】

①トマト・玉ねぎ・ピーマンはそれぞれみじん切りにする。
(玉ねぎ・ピーマンは水にさらし水気を切っておく。)
②ボールに①と砂糖・塩・こしょう・酢・オリーブオイルを入れ、よく混ぜ合わせる。(味をみて好みになるよう調整してください)
※このサルサソースは、具だくさんのサラダドレッシングとしても、お肉やお魚のソテーやムニエル等のソースとしても使うことのできる優れものです。ぜひお試しを！

ハニーマスタードソース

【材料】

粒マスタード 大2
マヨネーズ 大2
はちみつ 大1
醤油 小2

【作り方】

①全て混ぜ合わせたら完成！
※1歳未満のお子様はお召し上がりにならないようご注意ください。
ささみや鶏むね肉と和え、パンに挟んでも美味しいですし、じゃがいもやさつまいも、南瓜などのいも類とも相性◎海老とブロッコリーでも◎副菜が一品簡単に作れます！

梅ソース

【材料】

梅干し 中サイズ3
白だし 大4
みりん・水 各大2

【作り方】

①梅干しは包丁でたたく。
②ボールに全ての材料を入れて混ぜ、ラップをかけずにレンジで2分加熱して粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
※冷やすとろみがつきます。
大葉などの薬味と相性が◎スーパーで安売りにしているかつおのたたき薬味を沢山つけてこのソースをかけるといつもよりグレードアップ？！これからの時期、大根やかぶと和えても美味しいです♪



旬の野菜や栄養を紹介するおたよりはそろそろ飽きたかもしれません。(笑)でも！お父さん、お母さん少しいいので見て欲しい！！秋野菜は栄養価が特に高いということをして！！最近、シミしわほつれい線が気になる私(上山)は、今年は食材が高いなあと思いつつもせせせと秋野菜と秋の果物を摂取している毎日です。(;∀;)

今月の給食には、秋の味覚をふんだんに取り入れたメニューを考えました！☆秋鮭や秋刀魚、さつまいもや南瓜などの根菜、ほうれん草などの葉物をはじめ、苦手な子が多くて提供するのが申し訳なく思う、栄養満点きのこなど！！栽培技術が向上した影響で、今では一年中手に入る野菜の種類も多くなりましたが、旬のものが最も美味しく、栄養価も高いです◎完全に私の自己満足なのですが、大好きなスポーツ、野球に例えて紹介します♪

①炒めても焼いても生でもよし！これが入るだけで彩りも◎エースピッチャー：人参
ニンジンにはβ-カロテンとカリウム、食物繊維が豊富な根菜です。調理法による吸収率への影響が大きく、β-カロテンは油で調理したほうが吸収率が上がります。一方、生のニンジンには血糖値を下げる特徴があります。皮の部分にβ-カロテンが多いので皮も利用しましょう。葉っぱにもビタミンC、B2、カルシウムが豊富です。

②縁の下の力持ち？全体を見渡せるキャッチャー：里芋
里芋にはガラクトタンとムチンというぬめり成分が含まれるのが特徴で、胃腸や肝臓を保護し、たんぱく質の消化・吸収を高めます。カリウムも豊富で、ナトリウムの排出を助け、高血圧改善に効果があります。

③キャッチャーの次に出番の多いファースト：だいこん
大根は白い根の部分にジアスターゼを多く含むのが特徴で、胃もたれや胸やけに効果的です。葉っぱはビタミンCやE、β-カロテン、カリウム、カルシウムが豊富です。葉っぱのついた大根は捨てずに葉っぱも食べきましょう。また大根には葉っぱを主に食べる種類もあります。

④万能選手！セカンド：レンコン
レンコンはビタミンCが豊富な根菜です。疲労回復や美肌効果などが期待できます。また食物繊維が多いのも特徴です。便秘の改善、動脈硬化、高血圧の予防、発がん物質の抑制に効き目があります。またレクチンが免疫カアップを助け、タンニンにより止血、胃潰瘍や十二指腸潰瘍に効果的です。

⑤しっかり重みがあるほうが美味しいサード：南瓜
南瓜は代表的な緑黄色野菜でβ-カロテンが多く、その量はほうれん草に匹敵します。発がん抑制効果や免疫カアップ、髪や目、皮膚、粘膜の健康維持、喉や肺など呼吸系の保護に効果があります。

⑥もっとも人気のポジション、ショート：さつまいも
さつまいもの場合、熱の影響で壊れやすいビタミンCがでんぷん質に守られ加熱後も残りやすいのが特徴です。さつまいもを切ったときでる白い汁(ヤラピン)は便秘の改善に効果的です。また、高血圧予防に有効なカリウムを含みます。紫品種にはアントシアニン、安納芋などオレンジ色の果肉にはカロテンが豊富です。

⑦どしっと構えるレフト；じゃがいも
じゃがいもは芋類でもビタミンC含有量がトップクラスです。ビタミンCは熱の影響を受けやすいですが、じゃがいもは加熱しても壊れにくい特徴をもちます。また、カリウムの含有量も野菜の中で一番といえ、高血圧予防や利尿効果が期待できます。

⑧外野の花形◎センター：ブロッコリー
ブロッコリーは豊富なビタミンCを含み、美肌効果や風邪の予防、免疫カアップに有効です。また葉酸を含み、胎児の先天性異常の種類である神経管閉鎖障害のリスク引き下げも期待できます。

⑨不人気ながらも重要！ライト：きのこ
きのこは、キャベツなどの野菜を上回る豊富な食物繊維を含んでいます。その他、便通をよくする、動脈硬化、糖尿病、大腸がんなどの生活習慣病の予防に役立ちます。

※参考資料：野菜の便利帳

2022年9月 献立表



住吉むつみ保育園

1日 (木)	昼食	ごはん 塩レモンチキン たこきゅうりの酢の物 野菜炒め ペーコンソブ バナナ	米 鶏肉、レモン、にんにく、塩、鶏ガラ、酒 たこ、きゅうり、わかめ、ごま、三温糖、醤油、塩、酢 キャベツ、人参、もやし、玉ねぎ、生薑、豚ミンチ、葱、かりん、オイスターソース、鶏ガラ、三温糖、醤油、ブラックペッパー ペーコン、レタス、玉ねぎ、えのき、玉子、片栗粉、コンソメ、塩コショウ	12日 (月)	昼食	ごはん さつま芋と豚肉の甘酢炒め 小松菜ともやしの和え物 大根の煮物 鯛のみそ汁 バナナ	米 豚肉、さつま芋、黒ごま、三温糖、醤油、みりん、酢、片栗粉 小松菜、人参、もやし、ツナ缶、鶏ガラ、ごま油、マヨネーズ、三温糖、白ごま 大根、人参、板こんにやく、れんこん、里芋、大豆水煮、いんげん、三温糖、醤油、みりん、かつおだし 鯛、木綿豆腐、白ねぎ、ほうれん草、生薑、味噌、かつお昆布だし	24日 (土)	昼食	混ぜご飯 水菜のしょうがマヨ炒め ハムサラダ 豆腐のみそ汁 オレンジ	米、塩昆布、天かす、ごま、めんつゆ 水菜、豚肉、しめじ、生薑、マヨネーズ、酒、醤油 マカロニ、きゅうり、人参、玉ねぎ、ハム、胡麻のツジツギ、マヨネーズ 豆腐、大根、さつまいも、ほうれん草、椎茸、味噌、かつお昆布だし
	おやつ	日菜蒸しパン	小麦粉、ベーキングパウダー、玉子、砂糖、塩、牛乳、甘栗		おやつ	マーブルケーキ	小麦粉、ベーキングパウダー、玉子、砂糖、塩、牛乳、バター、ココア		おやつ	ジュケット	牛乳、グラニュー糖、バター、小麦粉、ワッフルシガー
2日 (金)	昼食	ごはん トマトすき焼き マカロニサラダ ひじきの白和え なめこのみそ汁 りんご	米 牛肉、トマト、玉ねぎ、えのき、しめじ、長ネギ、しらたき、にんにく、三温糖、醤油、みりん、酒 マカロニ、ウインナー、玉子、ブロッコリー、人参、塩コショウ、粒マスタード、ケチャップ ひじき、人参、枝豆、木綿豆腐、練りごま、三温糖、醤油 なめこ、キャベツ、玉ねぎ、厚揚げ、青ねぎ、味噌、かつお昆布だし	13日 (火)	昼食	ごはん 鮭と蓮根の味噌焼き ネパネパサラダ 高野豆腐の野菜あん とろろ昆布のすまし汁 オレンジ	米 さけ、れんこん、長ネギ、しめじ、生薑、味噌、酒、三温糖、みりん、塩 もずく、オクラ、長芋、きゅうり、なめだけ、ミニトマト、塩こんぶ、酢、醤油、ごま油 高野豆腐、豚バラ肉、人参、小松菜、干し椎茸、生薑、醤油、みりん、三温糖、かつお昆布だし、片栗粉 とろろ昆布、おつゆ鮓、白菜、えのき、三つ葉、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし	26日 (日)	昼食	ごはん さつま芋と豚肉の甘酢炒め 小松菜ともやしの和え物 大根の煮物 鯛のみそ汁 バナナ	豚肉、さつまいも、黒ごま、三温糖、醤油、みりん、酢、片栗粉 小松菜、人参、もやし、ツナ缶、鶏ガラ、ごま油、マヨネーズ、三温糖、白ごま 大根、人参、板こんにやく、れんこん、里芋、大豆水煮、いんげん、三温糖、醤油、みりん、かつおだし 鯛、木綿豆腐、白ねぎ、ほうれん草、生薑、味噌、かつお昆布だし
	おやつ	フレンチトースト	食パン、玉子、砂糖、牛乳、粉砂糖		おやつ	ツナ玉子ーズパン	強力粉、イースト、油、砂糖、塩、ツナ缶、玉ねぎ、マヨネーズ、塩コショウ、ピザ用チーズ、パセリ粉		おやつ	シリアルクッキー	コーンフレーク、バター、シリアル
3日 (土)	昼食	ツナと塩昆布の混ぜご飯 鶏の煮物 長芋焼き えのきのみそ汁 オレンジ	米、ツナ缶、塩昆布 鶏肉、大根、青ねぎ、醤油、三温糖、塩、酢 玉子、長芋、マヨネーズ、醤油、三温糖、みりん、かつおだし えのき、白菜、人参、油揚げ、味噌、かつお昆布だし	14日 (水)	昼食	ごはん 鶏となすのみぞれ煮 ねぎ塩春雨 彩りサラダ えびニラワンタンスープ グループフルーツ	米 鶏肉、なす、生薑、しそ、大根、塩コショウ、片栗粉、醤油、みりん、かつおだし 春雨、長ネギ、青ねぎ、キャベツ、にんにく、ごま油、ごま、塩コショウ、鶏ガラ れんこん、枝豆、コーン缶、人参、マヨネーズ、塩こんぶ、醤油、三温糖、塩コショウ、かつお節 えび、ニラ、玉ねぎ、もやし、人参、白菜、ワンタンの皮、にんにく、生薑、鶏ガラ	27日 (火)	昼食	ごはん 鮭と蓮根の味噌焼き ネパネパサラダ 高野豆腐の野菜あん とろろ昆布のすまし汁 オレンジ	米 さけ、れんこん、長ネギ、しめじ、生薑、味噌、酒、三温糖、みりん、塩 もずく、オクラ、長芋、きゅうり、なめだけ、ミニトマト、塩こんぶ、酢、醤油、ごま油 高野豆腐、豚バラ肉、人参、小松菜、干し椎茸、生薑、醤油、みりん、三温糖、かつお昆布だし、片栗粉 とろろ昆布、おつゆ鮓、白菜、えのき、三つ葉、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし
	おやつ	しらすマヨ焼き	食パン、しらす、青ねぎ、すりごま、マヨネーズ、醤油		おやつ	コンソメポテト	じゃがいも、コンソメ		おやつ	りんご	
6日 (月)	昼食	塩肉じゃが 五日玉子焼き もやしの中華サラダ 白菜のみそ汁 バナナ	米 豚バラ肉、じゃがいも、玉ねぎ、しらたき、塩コショウ、鶏ガラ、みりん、ブラックペッパー 玉子、人参、ひじき、長ネギ、三つ葉、鶏ミンチ、醤油、みりん、三温糖、酒、かつおだし もやし、きゅうり、ハム、かにかま、わかめ、焼肉のたれ、醤油、三温糖、ごま、ごま油、かつお節 白菜、豆腐、しめじ、青ねぎ、油揚げ、味噌、かつお昆布だし	15日 (木)	昼食	ごはん ひじきごはん 秋刀魚の塩焼き 牛肉と南瓜の煮物 麦のみそ汁 バナナ	米 米、ひじき、人参、油揚げ、しめじ、三温糖、醤油、みりん、かつおだし、昆布だし さんま、酒、塩 牛肉、南瓜、いんげん、三温糖、醤油、みりん、酒、かつおだし 豆腐、白菜、人参、大根、ごぼう、椎茸、えのき、青ねぎ、味噌、かつお昆布だし	28日 (水)	昼食	ごはん 鶏となすのみぞれ煮 ねぎ塩春雨 彩りサラダ えびニラワンタンスープ グループフルーツ	米 鶏肉、なす、生薑、しそ、大根、塩コショウ、片栗粉、醤油、みりん、かつおだし 春雨、長ネギ、青ねぎ、キャベツ、にんにく、ごま油、ごま、塩コショウ、鶏ガラ れんこん、枝豆、コーン缶、人参、マヨネーズ、塩こんぶ、醤油、三温糖、塩コショウ、かつお節 えび、ニラ、玉ねぎ、もやし、人参、白菜、ワンタンの皮、にんにく、生薑、鶏ガラ
	おやつ	セサミケーキ	小麦粉、ベーキングパウダー、玉子、砂糖、塩、牛乳、バター、ごま、すりごま		おやつ	トーナツ	ホットケーキミックス、玉子、牛乳、バター、油、グラニュー糖		おやつ	スイートポテト	さつまいも、砂糖、生クリーム、バター、玉子
6日 (火)	昼食	鶏の南蛮酢 卵の花 きのこの梅肉おかが和え 素揚げのすまし汁 オレンジ	おは、人参、玉ねぎ、ピーマン、さくらげ、旬水煮、なす、酢、三温糖、醤油、鶏ガラ、塩、片栗粉 おから、人参、こんにやく、ひじき、枝豆、豚ミンチ、三温糖、醤油、みりん、酒、かつおだし ほうれん草、舞茸、えのき、しめじ、梅干し、かつお節、みりん、三温糖、ごま、ごま油、醤油 素揚げ、椎茸、かまぼこ、わかめ、玉子、青ねぎ、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし	16日 (金)	昼食	ロールパン 牛肉とトマトの玉子炒め しらすのペロンパンネ パプリカのマリネ きのこのクリームスープ りんご	米 牛肉、トマト、玉子、長ネギ、オイスターソース、醤油、塩コショウ、ごま油 パンネ、しらす、ブロッコリー、にんにく、オリーブ油、粉チーズ、塩 ツナ缶、赤パプリカ、黄パプリカ、なす、ズッキーニ、酢、三温糖、塩 ペーコ、玉ねぎ、しめじ、エリンギ、マッシュルーム、椎茸、人参、バター、牛乳、コンソメ、小麦粉	29日 (木)	昼食	ごはん 鮭の梅照り焼き ブロッコリーのかにがま和え 大根のみそ汁 グループフルーツ	米、めんつゆ、ごま、ゆかり、玉子 さけ、酒、塩、片栗粉、梅干し、大葉、三温糖、醤油 ブロッコリー、カニクラム、かにかま、すりごま、三温糖、醤油 大根、人参、白菜、厚揚げ玉子、青ねぎ、麦味噌、かつお昆布だし
	おやつ	トマトクリームパスタ	パスタ類、えび、ブロッコリー、玉ねぎ、にんにく、トマト缶、生クリーム、コンソメ、ケチャップ、オリーブ油		おやつ	フルーツヨーグルト	ヨーグルト、バナナ、みかん缶、桃缶、いちごジャム、グラニュー糖		おやつ	スープカレー	さつまいも、砂糖、生クリーム、バター、玉子
7日 (水)	昼食	カレーライス キャベツの柚子和え 甘芋マッシュポテト グループフルーツ	米、牛肉、人参、玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム、ブロッコリー、大豆水煮、トマト缶 カレー粉、塩コショウ、コンソメ、三温糖 キャベツ、きゅうり、人参、しらす、かまぼこ、柚子ジャム、酢、三温糖、醤油、塩 じゃがいも、合挽ミンチ、玉ねぎ、三温糖、醤油、みりん、酒、かつおだし、塩コショウ	17日 (土)	昼食	ごはん 鯛の梅照り焼き ブロッコリーのかにがま和え 大根のみそ汁 グループフルーツ	米、めんつゆ、ごま、ゆかり、玉子 さけ、酒、塩、片栗粉、梅干し、大葉、三温糖、醤油 ブロッコリー、カニクラム、かにかま、すりごま、三温糖、醤油 大根、人参、白菜、厚揚げ玉子、青ねぎ、麦味噌、かつお昆布だし	30日 (金)	昼食	ロールパン 牛肉とトマトの玉子炒め しらすのペロンパンネ パプリカのマリネ きのこのクリームスープ りんご	米、めんつゆ、ごま、ゆかり、玉子 さけ、酒、塩、片栗粉、梅干し、大葉、三温糖、醤油 ブロッコリー、カニクラム、かにかま、すりごま、三温糖、醤油 大根、人参、白菜、厚揚げ玉子、青ねぎ、麦味噌、かつお昆布だし
	おやつ	ココアクッキー	小麦粉、バター、砂糖、ココア		おやつ	シューマーガリンロール	ロールパン、グラニュー糖、練乳、マーガリン、バナナエッセンス		おやつ	シューワール	米、えび、いか、玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、カレー粉、コンソメ、バター、塩コショウ
8日 (木)	昼食	わかめごはん 鯛とブロッコリーの中華煮 切り昆布のごま和えサラダ トマトスープ バナナ	米、わかめ、塩 米、ブロッコリー、カニクラム、長ネギ、赤パプリカ、黄パプリカ、にんにく、醤油、三温糖、ごま油、オイスターソース 切り昆布、かにかま、きゅうり、ツナ缶、塩コショウ、三温糖、醤油、ごま、酢 豚バラ肉、玉ねぎ、もやし、しめじ、トマト、青ねぎ、にんにく、生薑、味噌、醤油、酢、ごま、ごま油、めんつゆ	20日 (火)	昼食	ごはん 鯛の南蛮酢 卵の花 きのこの梅肉おかが和え 素揚げのすまし汁 オレンジ	米 さけ、人参、玉ねぎ、ピーマン、さくらげ、旬水煮、なす、酢、三温糖、醤油、鶏ガラ、塩、片栗粉 おから、人参、こんにやく、ひじき、枝豆、豚ミンチ、三温糖、醤油、みりん、酒、かつおだし ほうれん草、舞茸、えのき、しめじ、梅干し、かつお節、みりん、三温糖、ごま、ごま油、醤油 素揚げ、椎茸、かまぼこ、わかめ、玉子、青ねぎ、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし	9日 (金)	おやつ	アイスボックスクッキー	小麦粉、バター、砂糖
	おやつ	サイダーゼリー	サイダー、みかん缶、白桃缶、アガー、砂糖		おやつ	ハッシュドビーフ	米、牛肉、玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム、エリンギ、ブロッコリー、赤ワイン、ハッシュドビーフ		おやつ	ちらす寿司	米、人参、干し椎茸、蓮根、きぬさや、酢、塩、砂糖、ごま
9日 (金)	昼食	油淋鶏 麻婆ナス 大根の海苔ナムル 厚揚げとほうれん草の玉子スープ りんご	鶏肉、長ネギ、生薑、にんにく、片栗粉、醤油、三温糖、酢、みりん、酒、ごま油 豚ミンチ、なす、長ネギ、青ねぎ、にんにく、生薑、鶏ガラ、甜面醬、三温糖、醤油、片栗粉 大根、きゅうり、ちくわ、塩こんぶ、三温糖、醤油、酢、塩、ごま、ごま油、ミニトマト 厚揚げとほうれん草の玉子スープ	21日 (水)	昼食	ごはん 鯛の南蛮酢 卵の花 きのこの梅肉おかが和え 素揚げのすまし汁 オレンジ	さけ、酒、塩、片栗粉、梅干し、大葉、三温糖、醤油 ブロッコリー、カニクラム、かにかま、すりごま、三温糖、醤油 大根、人参、白菜、厚揚げ玉子、青ねぎ、麦味噌、かつお昆布だし	22日 (木)	おやつ	プリン	牛乳、玉子、砂糖、生クリーム
	おやつ	ハムエッグパン	強力粉、イースト、油、砂糖、塩、ハム、玉子、マヨネーズ、パセリ粉		おやつ	ちらし寿司	米、人参、干し椎茸、蓮根、きぬさや、酢、塩、砂糖、ごま		おやつ	とろ天	鶏肉、天ぷら粉、塩、油、酒
10日 (土)	昼食	ひじきサラダ カラフル野菜焼き浸し わかめのみそ汁 オレンジ	米、牛肉、玉ねぎ、青ねぎ、玉子、三温糖、醤油、みりん、かつおだし もやし、きゅうり、ツナ缶、三温糖、醤油、塩、酢、ミニトマト、ごま 赤パプリカ、黄パプリカ、なす、南瓜、アスパラガス、生薑、たこ、めんつゆ、酢、三温糖 わかめ、木綿豆腐、えのき、白ねぎ、麦味噌、かつお昆布だし	22日 (木)	おやつ	ちらし寿司 とろ天 茶碗蒸し風玉子焼き ほうれん草のごま和え 赤だし ぶどう	米、人参、干し椎茸、蓮根、きぬさや、酢、塩、砂糖、ごま 鶏肉、天ぷら粉、塩、油、酒 玉子、豆腐、かまぼこ、三つ葉、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし ほうれん草、人参、ごま、醤油、三温糖 わかめ、ぶり、えのき、大根、白ねぎ、赤味噌、白味噌、かつお昆布だし	おやつ	コンフレック	コンフレック、ケーキスロップ	

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

お誕生会メニュー♡

9月22日(木)
ちらす寿司 といち
茶碗蒸し風玉子焼き ほうれん草のごま和え
赤だし ぶどう

