



—2023— むつみキッチン



早いもので今年度も残り1か月となりました。4月に比べて苦手な野菜を挑戦して食べてみたり、遅しさと頼もしさが備わってきたように感じます。いつも私たちに、「おかわりくださいーい」や「今日もたくさん食べたよ」と伝えてくれて、とても嬉しく思っています。今月は、ひかり組のみんながリクエストしてくれたメニューを献立に取り入れました。残り少ない給食の時間を楽しんで欲しいです。



10日と24日に入っている高野豆腐のオランダ煮ってなに？

○オランダ煮とは？

オランダ煮というのは、江戸時代から食べられている料理で、長崎の出島でオランダとの貿易を通してこの調理法が伝えられたのが由来です。そこから、「西洋風の」という意味合いで「オランダ煮」という名前がつけました。

○揚げて煮るのがオランダ煮！

オランダ煮とは、食材を油で揚げたり炒めた後に、醤油・みりん・出汁などの調味料で煮て味付けた料理です。レシピにもよりますが、唐辛子を加えて煮ることも多く、甘辛い味付けが特徴です。また、油で揚げた後に煮ることで食材の外側と内側で異なる食感が発生する点も特徴です。代表的な食材には、ナスやこんにゃくですが、鶏肉やじゃがいもなども使われます。

ずっと食べられる「無限レシピ」

「無限ピーマン」でブームになりSNSで投稿され、じわじわと広がった後、大手レシピサイトなどにも多数投稿されブレイクした無限シリーズ！

○なぜ無限という名前なのか？

- ・おかずそのものがいつまでも食べ続けられるほどおいしい
- ・ご飯が何杯でも食べられるほどおいしいおかず、という2つの意味があります。

○無限レシピには、ある共通点があります！

- ・「塩分と油分（または脂肪分）とうまみ（または甘味）の組み合わせ」
- ・調理の材料は少なく、調理工程も非常にシンプル、という2つの意味があります。

無限シリーズはたくさんありますが、中でも私（藤城）おすすめのレシピをお伝えします

無限かぼちゃ

<材料>

- ・かぼちゃ
- ・ごま油
- ・鶏ガラスープの素
- ・ごま

- ①耐熱容器に2cm角に切ったかぼちゃをいれ、ふんわりラップで600W2分します。
- ②調味料を入れよく混ぜたら完成です。

春は自律神経の乱れに注意！

春は「体がだるい」「イライラする」「やる気が出ない」などの心身の不調を感じることはないですか？

これらの不調は朝晩の寒暖差や環境の変化によるストレスから生じる、自律神経の乱れが原因かもしれません。

○なぜ春に不調を感じるの？

春は1年のうちで寒暖差が一番大きく、気温の変化に対応するため、身体は交感神経の働きが優位な状態（緊張状態）が続きやすくなります。この状態では、疲れがたまりやすい・免疫力が下がる・胃腸の働きが落ちる・肩や腰が痛くなる・身体が冷える・寝つきが悪くなるなどの症状があらわれやすくなります。

○こんな不調があれば要注意！


眠れない・だるい・疲れやすい・頭痛・便秘・下痢・イライラ・不安感

○自律神経を整えるために…


- ・決まった時間に起床し、朝食をしっかり食べる
- ・ビタミンC（みかん、いちご、などの果物、野菜、芋類）
- ・ビタミンA（緑黄色野菜(人参とか...)）、レバー、卵
- ・ビタミンE（ナッツ類、魚介類、かぼちゃ、アボカド）
- ・カルシウム（乳製品、豆腐、ごま、煮干し）
- ・良質な睡眠をとる
就寝前に目元や首元を温める/音楽を聴くなどリラクゼーションできる工夫を取り入れてみましょう
- ・ストレスを解消させる。
イライラなどのストレスは外出して発散させたり、ストレッチやウォーキングなど身体を動かすことで気分転換を図ると心身がリフレッシュできます。



<参考文献：春は自律神経の乱れに注意！日本予防医学協会>



ひかり組さんに聞きました♪ 住吉むつみ保育園の給食で好きなメニューはなんですか？



<昼食>	<おやつ>
1位 カレーライス	1位 にゅう麺
2位 ポテト	2位 ココアシリアルクリスピー
3位 ハンバーガー	3位 アイス

番外編

他にも、唐揚げ・おにぎり・シチューなどたくさん入っていました。

毎年、3月の献立には、ひかり組の子どもたちに好きなメニューを聞いて献立に取り入れています。子どもたちそれぞれの好みや好きなものが分かるので、聞いてとても楽しかったです！やっぱりカレーは断トツの人気でした。子どもたちが給食を食べるのは、あとわずかなので「美味しかったよ～」といってもらえるようにいつも以上に愛情込めて作りたいと思います。ひかり組さんからリクエストしてもらったメニューは、献立表に「★」マークが入っているので、どこに登場するのか楽しみにしてください！

2023年度3月 献立表

住吉むつみ保育園

1日 (水)	朝食	ごはん 豚の生姜焼き コーンスローサラダ ひじきの煮物 豆腐のみそ汁 オレンジ	米 豚肉、玉ねぎ、もやし、生姜、白ごま、醤油、酒、三温糖、みりん キャベツ、きゅうり、人参、ハム、コーン缶、マヨネーズ、酢、三温糖 ひじき、人参、ちくわ、こんにやく、枝豆、油揚げ、かつおだし、醤油、酒、三温糖、みりん、ごま油 豆腐、大根、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、白菜、かつお昆布だし、味噌	11日 (土)	朝食	あんかけ丼 タラののろしホウチ もやしナムル みそ汁 みかん	米、豚肉、白菜、人参、しいたけ、いか、鶏ガラ、塩こしょう、醤油、ごま油、片栗粉 タラ、大根、片栗粉、醤油、みりん、酢、塩、酒 もやし、にら、鶏ガラ、塩こしょう、ごま油 大根、人参、豆腐、白菜、味噌、かつお昆布だし	23日 (木)	朝食	ごはん 肉じゃが 菜の花のごま油和え パプリカのカラフル炒め わかめのすまし汁 みかん	米 牛肉、人参、じゃがいも、玉ねぎ、しらたき、しいたけ、さやえんどう、かつおだし、醤油、酒、三温糖、みりん 菜の花、チンゲン菜、人参、ツナ缶、白ごま、醤油、塩、ごま油 赤パプリカ、黄パプリカ、ソーセージ、コンソメ、塩こしょう、オリーブオイル 大根、白菜、わかめ、里芋、えのき、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし
	おやつ	メープルクッキー	小麦粉、バター、砂糖、メープルシロップ		おやつ	ちくわパン	ちくわ、ツナ缶、玉ねぎ、ロールパン、マヨネーズ、塩こしょう		おやつ	ベーコンスパゲッティ	スパゲッティ類、ベーコン、ほうれん草、玉ねぎ、しめじ、コンソメ、醤油
2日 (木)	朝食	ごはん 肉じゃが 菜の花のごま油和え パプリカのカラフル炒め わかめのすまし汁 みかん	米 牛肉、人参、じゃがいも、玉ねぎ、しらたき、しいたけ、さやえんどう、かつおだし、醤油、酒、三温糖、みりん 菜の花、ほうれん草、人参、ツナ缶、白ごま、醤油、塩、ごま油 赤パプリカ、黄パプリカ、ソーセージ、コンソメ、塩こしょう、オリーブオイル 大根、白菜、わかめ、里芋、えのき、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし	13日 (月)	朝食	ごはん 鯖とじゃが芋のトマト煮 枝豆コーンの焦がしバター醤油 レタスサラダ 菜の花のみそ汁 バナナ	米 鯖、じゃがいも、玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム、トマト缶、ケチャップ、塩コショウ、小麦粉 枝豆、コーン缶、ブロッコリー、カブラフラワー、バター、醤油 レタス、きゅうり、かいわれ大根、人参、ミニトマト、醤油、三温糖 菜の花、なめこ、玉ねぎ、油揚げ、大根、かつお昆布だし、麦味噌	24日 (金)	朝食	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 高野豆腐のオランダ煮 もずく酢の物 春雨スープ オレンジ	米 豚肉、ピーマン、玉ねぎ、エリンギ、人参、ケチャップ、塩こしょう 高野豆腐、なす、わかん、青ねぎ、かつおだし、醤油、みりん、三温糖、片栗粉 もずく、きゅうり、ちくわ、わかめ、酢、三温糖、醤油 春雨、白菜、玉ねぎ、もやし、卵、鶏ガラ、塩こしょう
	おやつ	レーズンケーキ	小麦粉、卵、砂糖、バター、ベーキングパウダー、牛乳、塩、レーズン		おやつ	★アイスクリーム	バナニアイス		おやつ	コロコロポテト	じゃがいも、コンソメ
3日 (金)	朝食	ごはん 鯖の白みそ焼き 厚揚げのオスター炒め チンゲン菜のなめだけ和え 野菜スープ りんご	米 鯖、白味噌、酒、みりん、三温糖 厚揚げ、豚ミンチ、さやいんげん、白菜、生姜、オスターソース、酒、醤油、みりん、片栗粉 チンゲン菜、人参、きゅうり、なめだけ、白ごま、醤油、三温糖、 キャベツ、人参、玉ねぎ、しいたけ、しめじ、白ねぎ、鶏ガラ、塩こしょう	14日 (火)	朝食	ごはん 鶏の柚子照り焼き アスパラの卵炒め ほうれん草の和え物 ニラ玉スープ りんご	米 鶏肉、酒、醤油、三温糖、みりん、柚子 アスパラガス、えのき、白ねぎ、えび、卵、ウインナー、塩こしょう、コンソメ ほうれん草、こんにやく、人参、しらす、練りごま、醤油、三温糖 にら、もやし、白菜、白ねぎ、にんにく、白ごま、醤油、鶏ガラ	25日 (土)	朝食	ごはん やきめし しめぞり は群のおろしなめだけ 麦みそ汁 りんご	米、チャーシュー、卵、白ねぎ、鶏ガラ、醤油、塩こしょう 豚ひき肉、キャベツ、しそ、餃子の皮、塩こしょう、醤油 ほうれん草、なめだけ、大根、酢、三温糖、塩、ミニトマト 鯖、大根、人参、白菜、さつま揚げ、青ねぎ、えのき、しいたけ、かつお昆布だし、麦みそ
	おやつ	★ココアミルクピー	コーンフレーク、マシュマロ、バター、ココア		おやつ	ピザパン	強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、油、ピーマン、玉ねぎ、ツナ缶、ハム、粉チーズ、ケチャップ		おやつ	ビスケット	小麦粉、バター、砂糖、全粒粉
4日 (土)	朝食	小松菜とベーコンの混ぜご飯 鶏とさつま芋の甘辛和え 白菜と厚揚げの炊いたん ミニトマトソース みかん	米、小松菜、ベーコン、塩こしょう、粉チーズ、醤油 鶏肉、さつまいも、片栗粉、生姜、醤油、みりん、三温糖 白菜、厚揚げ、しめじ、大根、かつおだし、みりん、酒、醤油 玉ねぎ、キャベツ、人参、マッシュルーム、コーン缶、トマト缶、コンソメ	15日 (水)	朝食	ごはん 豚の生姜焼き コーンスローサラダ ひじきの煮物 豆腐のみそ汁 オレンジ	米 豚肉、玉ねぎ、もやし、生姜、白ごま、醤油、酒、三温糖、みりん キャベツ、きゅうり、人参、ハム、コーン缶、マヨネーズ、酢、三温糖 ひじき、人参、ちくわ、こんにやく、枝豆、油揚げ、かつおだし、醤油、酒、三温糖、みりん、ごま油 豆腐、大根、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、白菜、かつお昆布だし、味噌	26日 (木)	朝食	ごはん 鶏の柚子照り焼き アスパラの卵炒め ほうれん草の和え物 ニラ玉スープ りんご	米 鶏肉、酒、醤油、三温糖、みりん、柚子 アスパラガス、えのき、白ねぎ、えび、卵、ウインナー、塩こしょう、コンソメ ほうれん草、こんにやく、人参、しらす、練りごま、醤油、三温糖 にら、もやし、白菜、白ねぎ、にんにく、白ごま、醤油、鶏ガラ
	おやつ	フルーツサンド	ロールパン、マスカルポーネーズ、生クリーム、グラニュー糖、パイン缶		おやつ	ピザパン	強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、油、ピーマン、玉ねぎ、ツナ缶、ハム、粉チーズ、ケチャップ		おやつ	セサミケーキ	小麦粉、卵、砂糖、バター、ベーキングパウダー、塩、すりごま
6日 (月)	朝食	ごはん 鶏とほうれん草のバター炒め 切り干し大根の煮物 無限トマト さつま芋のみそ汁 オレンジ	米 鶏肉、ほうれん草、エリンギ、マッシュルーム、バター、醤油、三温糖、片栗粉 切り干し大根、人参、油揚げ、きぬさや、干ししいたけ、醤油、みりん、三温糖、かつおだし トマト、しそ、ツナ缶、塩昆布、醤油、酢 さつまいも、白菜、えのき、玉ねぎ、しめじ、里芋、かつお昆布だし、味噌	16日 (木)	朝食	★ハンバーガー ★ポテト トマトマリネ キャベツスープ バナナ	ロールパン、合焼ミンチ、玉ねぎ、卵、パン粉、牛乳、塩こしょう フライドポテト、塩、油 トマト、きゅうり、玉ねぎ、わかめ、酢、三温糖、塩こしょう、オリーブオイル キャベツ、人参、しめじ、しいたけ、コーン缶、ピーマン	29日 (水)	朝食	ごはん 鯖の白みそ焼き 厚揚げのオスター炒め チンゲン菜のなめだけ和え 野菜スープ りんご	米 鯖、白味噌、酒、みりん、三温糖 厚揚げ、豚ミンチ、さやいんげん、白菜、生姜、オスターソース、酒、醤油、みりん、片栗粉 チンゲン菜、人参、きゅうり、なめだけ、白ごま、醤油、三温糖、 キャベツ、人参、玉ねぎ、しいたけ、しめじ、白ねぎ、鶏ガラ、塩こしょう
	おやつ	チーズクッキー	小麦粉、バター、砂糖、ビザ用チーズ		おやつ	菜の花ごはん	米、菜の花、卵、豚肉、人参、醤油、酒、みりん		おやつ	ショガーステック	さつまいも、グラニュー糖
7日 (火)	朝食	★カレーライス マカロニサラダ 付け合わせ みかん	米、合焼ミンチ、人参、玉ねぎ、しめじ、じゃがいも、ブロッコリー、トマト缶、カレーウ マカロニ、きゅうり、人参、玉ねぎ、ハム、マヨネーズ、塩こしょう さつまいも、トマト	17日 (金)	朝食	ハッソジビーフ ブロッコリーのごま和え 添え野菜 みかん	米、牛肉、玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム、エリンギ、コンソメ、ハッソジビーフ ブロッコリー、カブラフラワー、人参、かつお節、すりごま、醤油、三温糖 南瓜、トマト	30日 (木)	朝食	ごはん 豚のモチキンパン	米 豚肉、玉ねぎ、しめじ、しいたけ、醤油、酒、みりん、マヨネーズ、刻みのり
	おやつ	★いちゅう麺	素麺、油揚げ、三つ葉、かまぼこ、醤油、みりん、塩、かつおだし		おやつ	プリン	牛乳、卵、砂糖、生クリーム		おやつ	いちごヨーグルト	ヨーグルト、グラニュー糖、みかん缶、桃缶、いちごジャム
8日 (水)	朝食	ごはん 白身魚の甘酢あん キャベツとちくわの塩昆布和え 旬の野菜炒め 大根のすまし汁 バナナ	米 タラ、人参、玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、しいたけ、ケチャップ、酒、三温糖、醤油、酢、片栗粉 キャベツ、ちくわ、きゅうり、わかめ、塩昆布、白ごま、鶏ガラ 筍、チンゲン菜、レタス、かにかま、えのき、卵、三温糖、オスターソース 大根、人参、豆腐、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし	18日 (土)	朝食	いなり寿司 鶏照り炒め アボカドまブロッコリーの和風サラダ すまし汁 みかん	米、ごま、油揚げ、三温糖、酢、塩 鶏肉、白ねぎ、にんにく、三温糖、醤油、みりん、香、片栗粉、油 ブロッコリー、アボカド、えび、卵、かつお節、マヨネーズ、すりごま、醤油 大根、わかめ、豆腐、生姜、人参、鯖、みりん、醤油、塩、かつお昆布だし	31日 (金)	朝食	ごはん 豚の混ぜご飯 どん半卵焼き どばちの煮物 チンゲン菜のスープ オレンジ	米、鶏、しいたけ、人参、こんにやく、油揚げ、三温糖、醤油、みりん、酒、かつお昆布だし 豚肉、もやし、キャベツ、卵、塩こしょう、かつおだし、マヨネーズ、お好みソース 南瓜、豚ミンチ、生姜、枝豆、醤油、みりん、三温糖、酒、かつおだし、片栗粉 チンゲン菜、人参、えのき、大根、コーン缶、コンソメ
	おやつ	黒糖煮パン	小麦粉、卵、牛乳、ベーキングパウダー、黒糖		おやつ	ツナマヨロール	ロールパン、ツナ缶、玉ねぎ、マヨネーズ、塩こしょう		おやつ	ぶどうゼリー	ぶどうジュース、アガー、砂糖、白桃缶、プロE
お誕生会 9日 (木)	朝食	ひじきの混ぜご飯 チキンカツ 菜の花の酢みそ和え しらすの卵焼き すまし汁 みかん	米、ひじき、人参、油揚げ、しいたけ、枝豆、豚ひき肉、醤油、酒、みりん、かつおだし、昆布だし 鶏肉、小麦粉、パン粉、卵、油、塩こしょう、ごま、とんかつソース ブロッコリー、カブラフラワー、筍、かにかま、白みそ、酢、三温糖、醤油、ミニトマト しらす、なご、かつおだし、醤油、みりん 豆腐、わかめ、えのき、大根、人参、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし	20日 (月)	朝食	ごはん 鶏とほうれん草のバター炒め 切り干し大根の煮物 無限トマト さつま芋のみそ汁 オレンジ	米 鶏肉、ほうれん草、エリンギ、マッシュルーム、バター、醤油、三温糖、片栗粉 切り干し大根、人参、油揚げ、きぬさや、干ししいたけ、醤油、みりん、三温糖、かつおだし トマト、しそ、ツナ缶、塩昆布、醤油、酢 さつまいも、白菜、えのき、玉ねぎ、しめじ、里芋、かつお昆布だし、味噌	22日 (水)	朝食	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 高野豆腐のオランダ煮 もずく酢の物 春雨スープ オレンジ	米 豚肉、ピーマン、玉ねぎ、しめじ、人参、ケチャップ、塩こしょう 高野豆腐、なす、わかん、青ねぎ、かつおだし、醤油、みりん、三温糖、片栗粉 もずく、きゅうり、ちくわ、わかめ、酢、三温糖、醤油 春雨、白菜、玉ねぎ、もやし、卵、鶏ガラ、塩こしょう
	おやつ	コーンフレーク	コーンフレーク、ケーキシロップ、牛乳		おやつ	きな粉クッキー	小麦粉、バター、砂糖、きな粉		おやつ	りんごケーキ	小麦粉、卵、砂糖、バター、ベーキングパウダー、牛乳、塩、りんごジャム
10日 (金)	朝食	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 高野豆腐のオランダ煮 もずく酢の物 春雨スープ オレンジ	米 豚肉、ピーマン、玉ねぎ、しめじ、人参、ケチャップ、塩こしょう 高野豆腐、なす、わかん、青ねぎ、かつおだし、醤油、みりん、三温糖、片栗粉 もずく、きゅうり、ちくわ、わかめ、酢、三温糖、醤油 春雨、白菜、玉ねぎ、もやし、卵、鶏ガラ、塩こしょう	22日 (水)	朝食	ごはん 白身魚の甘酢あん キャベツとちくわの塩昆布和え 旬の野菜炒め 大根のすまし汁 バナナ	タラ、人参、玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、しいたけ、ケチャップ、酒、三温糖、醤油、酢、片栗粉 キャベツ、ちくわ、きゅうり、わかめ、塩昆布、白ごま、鶏ガラ 筍、チンゲン菜、レタス、かにかま、えのき、卵、三温糖、オスターソース 大根、人参、豆腐、醤油、みりん、塩、かつお昆布だし	22日 (水)	朝食	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 高野豆腐のオランダ煮 もずく酢の物 春雨スープ オレンジ	米 豚肉、ピーマン、玉ねぎ、しめじ、人参、ケチャップ、塩こしょう 高野豆腐、なす、わかん、青ねぎ、かつおだし、醤油、みりん、三温糖、片栗粉 もずく、きゅうり、ちくわ、わかめ、酢、三温糖、醤油 春雨、白菜、玉ねぎ、もやし、卵、鶏ガラ、塩こしょう
	おやつ	練乳パン	強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、油、練乳		おやつ	りんごケーキ	小麦粉、卵、砂糖、バター、ベーキングパウダー、牛乳、塩、りんごジャム		おやつ	りんごケーキ	小麦粉、卵、砂糖、バター、ベーキングパウダー、牛乳、塩、りんごジャム

3月9日(木)お誕生会メニュー

ひじきの混ぜご飯
チキンカツ
菜の花の酢みそ和え
しらすの卵焼き
すまし汁
みかん

※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。